



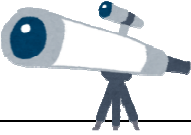


男の極み講座

(全6回)

～ 好奇心を強く持とう！本物と感動を！～

家庭・地域でも魅力溢れる男性を目指し、仲間づくりを行います

10月11日 (火) 10時～12時	珈琲の淹れ方 「Bon Coin COFFEE」 	初日に参加費を集めます。 筆記用具等
10月18日 (火) 13時半～15時半	男のヨガ 「内側から磨きをかけよう」 	水分、タオル
10月25日 (火) 13時半～15時半	坐禅と心のあり方 @天神山 貞昌院 	現地集合です。 上永谷 5-1-3 筆記用具
11月8日 (火) 18時～20時	宇宙を学ぼう「天体観測」 ビクセン/星を見せる会社 	防寒着、カイロ、 温かい飲み物、筆記用具等
11月22日 (火) 11時～14時	㊤:男のイタリアン家呑みメシ 伊藤シェフ(半数10名で料理を行います)	エプロン、三角巾等 
11月29日 (火) 11時～14時	㊦:男のイタリアン家呑みメシ 伊藤シェフ(半数10名で料理を行います)	
12月6日 (火) 13時半～15時半	地域と私のコミュニケーション 共育ひろば主宰：牧岡英夫講師	筆記用具等

参加費：2,000円【材費等込：初日に参加費を集めます】

定員：20名【多数の場合抽選になります】

対象：男性60歳以上、全て参加可能な方

会場：日限山地域ケアプラザ 多目的ホール2F

申込期間：9月10日～10月1日まで

申込方法：電話かFAXにて、①氏名、②年齢、③住所、④電話番号、⑤参加動機

申込先：日限山地域ケアプラザ 担当：地域包括支援センター、地域活動交流（問合先）

電話 827-1870 FAX 827-1872

日限山地域ケアプラザ・港南区社会福祉協議会共催事業

男の極み講座

申し込み先

日限山地域ケアプラザ

でんわ申込み:下記の5項目をお知らせください。

電話☎:827-1870

または

下記の内容を記入の上 申込ください

FAX : 827-1872

①氏名		②年齢	
③住所			
④電話			
⑤参加動機			