

求ム!!
参加者!!

なかがわ男塾!

～地域でイキイキおやじになろう～



地域で行う講座には女性の参加者が多いのですが、今回は**男性の方**を対象にした講座を行います。
色々なプログラムを用意しました。

地域でイキイキ暮らすため、自分探しや仲間づくり、地域で活動するきっかけづくりをしませんか？

① 10/26(月) **美味しいコーヒーを淹れてみよう**
13:30～
講師：岩井 美千子さん
(元喫茶店店主)
コーヒー豆についてレクチャーを受け、自分のこだわりコーヒーを淹れてみよう!

② 11/10(火) **とっておきの1枚をあなたのカメラで!**
13:30～
講師：可児 正二さん
(不二写真スタジオ)
★持ち物：デジタルカメラ
自分のカメラでも使ったことのない機能がありませんか？コツをつかんでひと味違う写真を撮ってみよう!

健康体操で体すっきり!
講師：露橋スポーツセンター 職員
イキイキおやじは、健康にも気を遣います。家でもできる体操で体すっきり!
(持ち物:動きやすい服装)
11/27(金) 13:30～ **③**

簡単おつまみ作り & 交流会
講師：舘野 尚文さん
(あいち野外料理研究所)
★材料費：200円
簡単にできるおつまみを作ります。完成後は、おつまみをいただきながらお疲れさま交流会を!
12/8(火) 13:30～ **④**

対象：中川区在住・在勤の男性、原則全回参加できる方 定員：20名(先着順)

会場：中川区在宅サービスセンター 参加費：無料(④のみ、材料費200円必要)

申込：10月13日から、電話またはFAX(住所・氏名・電話番号・年齢を記入)で下記まで。

【お問い合わせ・お申し込み】

中川区社会福祉協議会

〒454-0875

中川区小城町1-1-20 中川区在宅サービスセンター

電話 352-8257

FAX 352-3825

E-mail nakagawaVC@nagoya-shakyo.or.jp

ホームページ <http://www.nakagawashakyo.jp/>

※ 駐車場には限りがありますので、できるだけ公共交通機関でお越しください。

※ 満車の場合は、近隣のコインパーキング(有料) **P** をご利用ください。

