

男の自由時間

パートⅠ

男性限定!
60歳以上

定員10名

毎日を自分らしく楽しみたい!何か初めてみたい!男性の方

「人生は定年後からが面白い!」を合言葉に

新しい出会いや発見を探してみませんか?

パートⅠは3回の連続講座です。

参加費2,000円

※初回到徴収いたします

日 時 会 場	パートⅠ：内 容
11/15(水) 15:00~17:00 東戸塚地域ケアプラザ：多目的室	こだわりの豆の選び方・おいしい淹れ方 ◇ <u>違いが分かる 大人のコーヒー</u> 持ち物：エプロン・タオル・上履き・マスク 講師：Oveja café (オベハカフェ)
11/29(水) 15:00~17:00 東戸塚地域ケアプラザ：多目的室	歩くことは健康への第一歩 ◇ <u>正しい歩き方を学べる ウォーキング術</u> 持ち物：タオル・上履き・マスク 講師：横浜市スポーツ協会
12/7(木) 14:00~16:00 東戸塚地区センター：料理室 ※1回目・2回目とは会場・時間が異なります	今年の年越しそばは手打ちで決まり! ◇ <u>初めての そば打ちに挑戦</u> 持ち物：エプロン・タオル・上履き・マスク 講師：白川正信氏

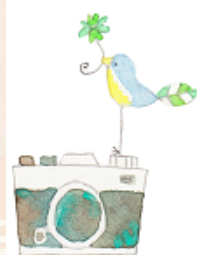
「男の自由時間」はパートⅠ・パートⅡの2クールで開催します

＜パートⅡ予告＞

① 12/18(月)「大人旅」 ② 1/17(水)「写真の楽しみ方」

③ 1/30(火)「おつまみ作り」 ④ 2/5(月)「交流会」

※パートⅠ参加者を優先いたします



【問合せ・申込先】※お申込みはTEL・来館・メールにて 10/24 10:00 より受付

横浜市東戸塚地域ケアプラザ

〒244-0805

横浜市戸塚区川上町 4-4 ☎045-826-0925

メール higashitotsuka@yokohamashakyo.jp

【必要事項：参加者氏名・ふりがな・連絡先・お住まいの町名・ご年齢】



※事業は状況により内容変更や中止になる場合もありますのでご了承ください。