

# 男の自由時間

パートⅡ

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Ⅱは4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<br>会場                                                      | パートⅡ：内容                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12/18(月) 15:00~17:00<br>東戸塚地域ケアプラザ：多目的室                       | ワクワクする時間を過ごしませんか?<br><u>◇人生がもっと豊かになる大人旅</u><br>持ち物：インターネットに接続できる端末（スマホ・タブレット・パソコン等）・上履き・マスク<br>講師：元旅行会社添乗員 今石敦宏氏 |
| 令和6年<br>1/17(水) 15:00~17:00<br>東戸塚地域ケアプラザ：多目的室                | 自分が撮った写真を解説してもらおう!<br><u>◇世界的な写真家が伝授。写真の見方</u><br>持ち物：写真データ2枚・上履き・マスク<br>講師：坂本写真スタジオ 坂本貴光氏                       |
| 1/30(火) 14:00~16:00<br>東戸塚地区センター：料理室<br>※1回目・2回目とは会場・時間が異なります | 自分にも 家族にも 家飲みのお楽しみ!<br><u>◇ちょっとしたおつまみ作り</u><br>持ち物：エプロン・タオル・上履き・マスク<br>講師：戸塚区食生活等改善推進員会（ヘルスメイト）                  |
| 2/5(月) 15:00~17:00<br>東戸塚地域ケアプラザ：多目的室                         | 男同士、ざっくばらんにつながろう<br><u>◇自由時間のその先へ</u><br>持ち物：上履き・マスク                                                             |



【問合せ・申込先】※お申込みはTEL・来館・メールにて

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](mailto: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。