

男性のための講座のご案内

「父ちゃん的时间ですよ！」

農作業や日頃の疲れ切った身体をそのままにいませんか？しっかりと身体のメンテナンスをして疲れを取り除きましょう。また、料理はできなくても大丈夫！楽しく作って仲間と笑顔で過ごす時間も大切にしていきたいですね。



① 11月20日(木) 9時30分～

〈内 容〉 「身体ほぐし」

〈講 師〉 健康運動指導士 荒井 真理 先生

② 12月19日(金) 9時30分～

〈内 容〉 「おかんの姿勢教室」

〈講 師〉 姿勢スタイリスト 阪上 晃子 先生

〔持ち物〕 ①・②…飲み物・汗拭きタオル

③ 1月 } 1・2月は調理実習を予定しています。

④ 2月 } 詳しい日程等は改めてご案内させていただきます。

★ 定員 各10名 申し込みは11月17日(月)までに

問い合わせ 福祉ひろば 電話 58-5822