

男の地域活動 デビュー講座

～きらっと輝くセカンドライフ～



今からでも遅くない
今からでも早くはない

男性の地域デビューを応援する講座です。

新しい仲間や趣味を見つける絶好の機会です。

第2の人生・新たな楽しみを見つけてみませんか？

1

地域活動を知ろう！



2月4日（水）

10:00～11:30

地域活動を始めるためのコツやヒントが学べます。

講師：つるみ区民活動センター千葉氏

2

コーヒーの淹れ方講座

2月18日（水）

10:00～11:30

講 師：金子隆史氏

持ち物：エプロン

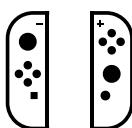


3

eスポーツを楽しもう！

3月4日（水）

10:00～11:30



認知機能の改善や介護予防効果もあるeスポーツを体験できます。

4

そば打ち講座

3月18日（水）

10:00～12:30

講 師：吉村文孝氏

（おっさんネットワークつるみ）

持ち物：エプロン、三角巾、

持ち帰り容器（15cm×20cm以上）

場 所：矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：各回 300円（保険料等） 対象者：地域にお住まいの男性 15名

※申し込み締め切り 1月27日（火）まで

※申し込み多数の場合は抽選です。

※全講座参加できる方優先となります。

お問い合わせ
お申込み

主催 横浜市矢向地域ケアプラザ



573-0020



鶴見区矢向 4-32-11 1階

協力 矢向地区社会福祉協議会