

片平おとこ塾

♪ 参加者募集のお知らせ ♪

回	日時	学習内容	講師	材料費 準備品
1	6月20日（金） 9：30～11：30	○開講式と受講生自己紹介 ○「低栄養とフレイル予防を学ぶ」 ～健康寿命をの延ばそう～ ・ベジチェックと健康相談も実施	地域包括ケア推進課 久保泰子 先生（管 理栄養士）	・筆記用具
2	6月27日（金） 9：30～11：30	「男の簡単料理教室」～肴（酒菜）づくり～ 自分で作って美味しいお酒を！ ・減塩時短料理実習と減塩のコツ（方法）	間庭 妙子 先生	材料費：1,000円 ・マスク・エプロン ・手拭きタオル ・三角巾
3	7月10日（木） 9：30～11：30	「男の健康チャレンジ」 ～運動は健康への自己投資～ ・気軽に体力年齢チェック（バランス立ち） ・いつでもどこでも出来るストレッチの実技	峯 淳子 先生	・飲料水・タオル ・バスタオル （運動マット用） ・動きやすい服装
4	7月25日（金） 9：30～11：30	○「発酵食品の効能と味噌づくりを学ぶ」 ～味噌（発酵食品）はすごい！～ ・味噌づくりと様々な利用法（辛みそ、肉み そ、酢味噌 他）、発酵食品の使い方 ○閉講式とアンケート	味噌マイスター 柳沼 真行 先生 （宝来屋 専務）	材料費：1,500円 ・筆記用具 ・マスク・エプロン ・手拭きタオル ・三角巾

【募集要項】

- 対象・定員：概ね60歳以上の男性 15名（応募多数の場合は抽選になります。）
- 場 所：片平ふれあいセンター（片平公民館）
- 受講料：無料（ただし、材料代はその都度実費徴収いたします。）
- 受付開始：令和7年5月26日（月）～から6月12日（木）
- 申込方法：窓口又は電話で片平公民館へお申し込みください。

QRコードからもお申し込みできます。



※ 「氏名、住所、電話」などの個人情報はこの事業以外には使用いたしません。

《問い合わせ》郡山市立片平公民館（片平ふれあいセンター内）

TEL024-951-5730 FAX 024-952-6086

令和7年度 片平おとこ塾 申込書

ふりがな	年齢	連絡先	電話番号
氏名	歳		
住所			