

片平おとこ塾

♪ 第2弾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	11月7日(金) 9:30~11:30	○開講式と受講生自己紹介 ○からだと心のリフレッシュ教室 笑いヨガと瞑想(心のストレッチ)	西山 由紀 先生	動きやすい服装 飲み物 タオル
2	11月14日(金) 9:30~11:30	○最後まで自分らしく生きる人生会議 自分の未来ノートを作る カードゲームで人生を考える	包括ケア推進課	筆記用具 飲み物
3	11月28日(金) 9:30~16:00	○館外学習 天栄方面、たちばな学園と 日本にあるイギリス探訪・ブリティッ シュヒルズ、発酵食品(醤油加工場)を 見学・親睦を図る	引率 公民館職員	参加費:3,000円程度 (見学科、昼食代込 み) 飲み物 筆記用具
4	12月12日(金) 9:30~11:30	○おとこの年越し料理 そば打ち体験 自分で作って家族に食べてもらう 『美味しい』の声が出るかな? ○閉講式とアンケート	橋本 正希 先生	材料費:1,000円程度 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、材料代等はその都度実費徴収いたします。)
- 受付開始：令和7年10月7日(火)9時~10月26日(日)17時
- 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＞ 郡山市片平公民館(片平ふれあいセンター内)

TEL 024-951-5730 FAX 024-952-6086

令和7年度 片平おとこ塾 第2弾 申込書

ふりがな	生年月日	電話番号
氏名	年 月 日	
住所		