

回覧

男性対象

令和5年度 柴宮地域公民館主催事業

参加者



# しばみや男塾受講生募集



ナイスミドルライフ（魅力的な中年男性を保ための生活）を楽しみませんか？

	日時	内容	講師	準備物・材料代
1	6月30日(金) 9:30~11:30	〔開講式〕 歯は命！口の中や歯の事を学びましょう	保健所 健康づくり課職員	筆記用具
2	7月21日(金) 9:30~11:30	ポッチャ体験をして楽しもう！	福島県 文化スポーツ課	飲み物
3	9月22日(金) 9:30~11:30	椅子でヨガの体験 心と体を健康に	日下部 晶子先生	飲み物・タオル 運動靴
4	10月6日(金) 9:30~11:30	「文化祭出品予定」革で物作り レザークラフト教室	川村 勝美先生	材料費 2,300円
5	10月13日(金) 9:30~11:30	音楽教室 男塾恒例！ 文化祭の芸能発表合唱練習 曲はお楽しみに(^_^)	矢部 まゆみ先生	
6	10月22日(日) 時間は後日お知らせ	柴宮地区市民文化祭「芸能発表」にて しばみや男塾合唱団の歌声で 地域の方に元気を届けよう！！		後日お知らせ
7	11月8日(水) 9:00~16:00	館外研修（いわき方面予定）	公民館職員	後日お知らせ
8	12月15日(金) 9:30~11:30	AEDの使用方法・消防訓練 (AEDの手順、火災消化と通報訓練)	郡山消防署 安積分署 	後日お知らせ
9	12月22日(金) 9:30~11:30	男の料理教室 おせち料理には 「俺が作る豚の角煮」	海野 千代子先生 	後日お知らせ 1,500円程度
10	R6 1月19日(金) 9:30~11:30	楽しく脳トレ 〔閉講式〕	宗像 真紀子先生 	

◆対象 市内在住・在勤の男性

◆申込方法  公民館窓口 か  電話 か  QRコード →

◆定員 20名（定員になり次第締切ります）

◆学習期間 令和5年6月～令和6年1月 全10回

◆受講料 無料 ただし講座により実費徴収があります。

チラシは公民館窓口にあります。(^-)-☆

【お問合せ 柴宮地域公民館 TEL (945) 2584】

※全講座をとおしての募集となります。※都合により日程等の変更になる場合があります。ご了承ください



携帯から

QRコードを読み取り

各項目を入力すると

簡単に申し込めます。

悩んだ時は公民館職員に聞いてください。

