

男の自由時間

パートⅣ

男性限定!
60歳以上

定員 10 名

毎日を自分らしく楽しみたい!何か始めてみたい!男性の方
「人生は 60 歳からが面白い!」を合言葉に
新しい出会いや発見を探してみませんか?
パートⅣは4回の連続講座です。



参加費 1,000 円

※初回に徴収いたします

日 時 会 場	パートⅣ：内 容
11/14(金) 10:00~11:30 東戸塚地域ケアプラザ：多目的室	東戸塚の魅力を発見しよう <u>◇あなたの知らない東戸塚を知る！歴史講座</u> 持ち物：飲み物・上履き・マスク 講師：東戸塚地区民生委員…金子氏・肥田氏
11/27(木) 10:00~12:30 東戸塚地区センター：料理室 ※会場・時間が異なります	薬膳料理に挑戦！ <u>◇美味しく簡単にできる薬膳料理</u> 持ち物：エプロン・三角巾・飲み物・マスク 講師：国際薬膳師・栄養士…和田氏
12/4(木) 10:00~11:30 東戸塚地域ケアプラザ：多目的室	膝・腰・肩の痛みに効く <u>◇身体の痛み改善体操・ストレッチ</u> 持ち物：タオル・飲み物・上履き・マスク 講師：ふたば鍼灸整骨院…松尾氏
12/15(月) 10:00~11:30 東戸塚地域ケアプラザ：多目的室	身体と脳の活性化！ <u>◇スクエアステップ・交流会</u> 持ち物：タオル・飲み物・上履き・マスク



【問合せ・申込先】※お申込みは TEL・来館・メールにて

横浜市東戸塚地域ケアプラザ

〒244-0805

横浜市戸塚区川上町 4-4 ☎045-826-0925

メール higashitotsuka@yokohamashakyo.jp



【必要事項：参加者氏名・ふりがな・連絡先・お住まいの町名・ご年齢】

※事業は状況により内容変更や中止になる場合がありますのでご了承ください。