

男性限定！

おとなの寄り道 5回

講座

地域の中で見つける自分らしい生き方のヒント！



11/19 (水) メンズヨガ

ヨガの先生によるインナーマッスル効果の講座&メンズヨガレッスン
持参：ヨガマット（ない場合はバスタオル1枚）



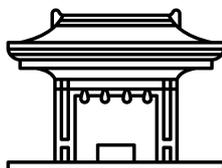
12/10 (水) 小品 (ミニ) 盆栽

地域で活躍する石井造園の石井社長による作成教室！持帰りあり



12/17 (水) お寺でメンズヨガ

ヨガの先生による正安寺の本堂で素敵なメンズヨガレッスン
持参：ヨガマット（ない場合はバスタオル1枚）



12/24 (水) お寺で座禅&説法

正安寺の住職による本堂での講座！こころをリセットしてみませんか？



1/14 (水) 利き酒

”酒の専門店こみやま”ご提案で日本酒の魅力を探求しませんか？

対象：豊田地区在住 男性 おおむね40～60才代
受講：5,000円（全5回 材料費・軽食・飲料代含む）
時間：10：00～12：00
会場：第1～2回 豊田地域ケアプラザ（飯島町1368-10）
第3～5回 正安寺（長沼町636）
申込：11/5（水）〆切
定員：20名 お申込み多数時は抽選です！



お申込み二次元コード



みどりゆたかな正安寺

豊田地域ケアプラザ

Tel：864-5144 Mail：toyoda@yokohamashakyo.jp

お申込みはTelかMail、二次元コードから（お名前・連絡先・年齢）お願いします！