

# 芹田男塾

楽しく元気に!

主催：芹田公民館 共催：芹田地区社会福祉協議会  
男性の地域デビュー促進事業

男性優先!  
全4回講座・定員 12名

① 6月25日(火)13:30~15:00

筋トレでイケオジになろう!

講師：林部 美代子 先生  
(健康運動指導士/介護予防運動指導員)

☆イケオジになるための身体の使い方や  
ストレッチを学びます!



③ 9月6日(金) 10:00~12:30

かんたんヘルシー「健康料理」

~おいしく免疫力UP!~

講師：山岸美智子先生  
(長野市大豆島公民館成人学校講師)

☆おうちでも簡単にできるお料理を作って  
試食します♪

メニュー：魚のかば焼き丼、みそ汁、副菜

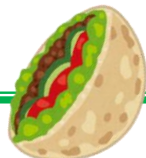


② 7月26日(金)10:00~13:00

しっかりおかずのパン「ピタパン」

講師：北村 愛 先生

☆サンドイッチタイプのパンを作ります。  
円形の生地を焼き、中がふくらんで空洞に  
なったポケットの中に、お肉や野菜などの  
具をつめます♪



④ 10月7日(月)10:00~12:00

「コーヒーの淹れ方とマメ知識」

講師：コーヒー焙煎店「ジオグラフィー」  
諸 英樹 先生

☆ペーパードリップでの淹れ方を学び、各自で  
淹れたコーヒーを飲みながら、豆の選び方から  
健康にまつわる話まで、コーヒーの多様な話を楽  
しみましょう!



## 申込方法

《参加条件》：全4回を通して参加できる方。男性の地域活動参加を促進するための講座となっておりますので、男性を優先させていただきます。また、できるだけ初回の方を優先します。昨年参加された方は、翌日以降のお申込となります。定員に達し次第受付終了となります。

募集人数(12名)に達しない場合、女性の参加もお受けいたします。

《募集開始》：初めて受講される方 6月11日(火)9:00~電話受付  
昨年度受講された方 6月12日(水)9:00~電話受付

《申込先》 芹田公民館 電話 026-228-3659

直前のキャンセルの場合、返金できない場合があります。ご了承ください。

《会費等について》：参加者の方は、6月21日(金)までに全4回分の会費 2,400円を

公民館窓口へお持ちください。当日の持ち物等、その際にご連絡いたします。

お問い合わせは・・・

芹田公民館(026-228-3659)まで



駐車台数には限りがあります

～公共交通機関・自転車・徒歩などでお越しください～