

全2回

男性
限定

材料費
あり



男性

講座



令和5年

9月9日・16日(土)

時間：10時～12時

会場：さんかくプラザ

(郡山市男女共同参画センター)

◇対象：男性

◇定員：24名(先着順)

◇材料費：1,000円

◇申込〆切：令和5年9月1日(金)まで

※材料費を添えて窓口でお申込みください。

◇受付時間 8時30分～17時15分(第3日曜を除く)



WEB



LINE



facebook

—お問合せ先—
さんかくプラザ

郡山市男女共同参画センター

(公益財団法人郡山市文化・学び振興公社)

〒963-8876 郡山市麓山二丁目9-1

☎024-924-0900

今回は料理と軽い運動の2本立て！

おいしい麺料理に挑戦したり、脳トレや
健康体操でイキイキ・わくわく充実した
時間を過ごしませんか？

9/9

あっさり塩スープで食べる麺

講師

フードコーディネーター

古宮 未奈子 さん



◇持参物：エプロン・三角巾・ふきん

※メニューが変更になる場合があります。

9/16

楽しく脳トレ・健康体操

講師

スポーツインストラクター

西山 由紀 さん



◇持参物：・運動靴・フェスタオル

・飲み物・敷物(ヨガマット・
バスタオルなど)

「男性イキイキわくわく講座」申込書

ふりがな		年代	代	TEL	
氏名					

※個人情報は受付名簿作成のために使用いたします。目的以外に使用することはありません。