

男みがき塾6

男性同士、男をみがいてより健康で
イキイキとした生活を送りませんか。



ウォーキング、ものづくりや球技、
体操などを行います。



お電話、窓口にて
お申込みください。

ぜひ ご参加ください！

対象者： おおむね 60 歳以上の男性 **♪全日程参加できる方♪**

日程：
毎月第**2**木曜日 10:00~12:00
2018年4月~2019年3月

8月お休みで計11回

参加費：1回 200円

お申込みお問合せ：横浜市川島地域ケアプラザ

☎045(370)1550 担当 早川・阿部

ご来館は駐車スペースに限りがあるため、公共交通機関をご利用ください

2018年度 予定

4月12日 オリジナルウォーキング

5月10日 体力測定・体操

6月14日 ものづくり

7月12日 ウォーキングコースをつくろう

8月 お休み

9月13日 パステルアート

10月11日 室内スポーツ

11月8日 オリジナルウォーキング

12月13日 簡単!! 料理づくりとパーティー

1月10日 お正月ゲーム大会

2月14日 ボッチャ

3月14日 懇親会