

2020



おれの“おやし塾”

～地域で家で いきいきおやし に！～



おやしが変われば地域が変わる
昨年も大好評だった本講座。今年は1番人気の料理講座のほかに、焼酎通に、苔玉づくり、運動と健康寿命と、今年もおやし塾を開催。

4つのテーマの中から好きな講座に多数ご参加ください！

1	おやしの料理講座	9/5 (土)	人気一番の料理講座
2	焼酎飲み比べ	9/26 (土)	焼酎を語れるおやしに
3	苔玉づくり	10/16 (金)	室内飾り苔玉づくり
4	運動と健康寿命	11/11 (水)	運動(筋トレ)と健康寿命を

参加対象は、昭和区と周辺の区に在住・在勤の男性です。

(先着順といたしますので、お早めどうぞ！)

(駐車場はありません、公共交通機関どうぞ)

※(新型コロナウイルス感染症対策のため、講座内容が変更または中止になる場合があります)

主催：昭和区ボランティア連絡協議会 ・ 昭和区社会福祉協議会

共催：昭和区役所・地域力推進室

<お問い合わせ・お申込み>

昭和区社会福祉協議会
(昭和区ボランティア連絡協議会事務局)

電話 884-5511

FAX 883-2231

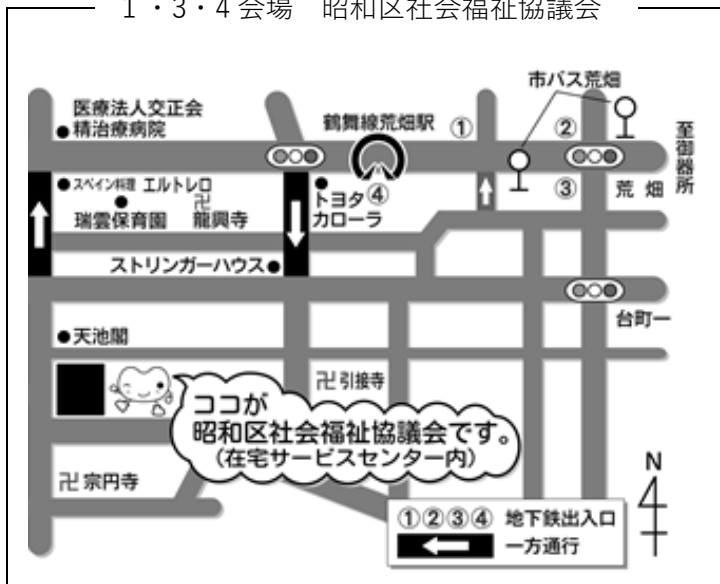
E-mail fukushi@showaku-shakyo.jp

詳細は裏面へ

『おれの“おやし塾”』 プログラム一覧

	日 時	内 容	場 所
1	9月5日(土) 10:30~12:00	「おやじの料理講座」 講師 管理栄養士 玉腰 明子氏 「定員」20人 {参加費} 500円	昭和区社会福祉協議会 2階 研修室
2	9月26日(土) 13:30~15:00	「焼酎飲み比べ」 講師 (株)知多繁 社長 小川 裕久氏 「定員」20人 {参加費} 500円	知多繁イベントルーム 昭和区池端町2-43 ☎841-1253
3	10月16日(金) 13:30~15:00	「苔玉づくり」 講師 グリーンアドバイザー 大島 紀子氏 「定員」25人 {参加費} 500円	昭和区社会福祉協議会 2階 研修室
4	11月11日(水) 13:30~15:00	「運動(筋トレ)と健康寿命を のぼすための10食品群」 講師 運動指導 理学療法士 福田 貴子氏 昭和区保健センター 管理栄養士 柳 有美氏 「定員」25人 {参加費} 無料	昭和区社会福祉協議会 2階 研修室

1・3・4会場 昭和区社会福祉協議会



2会場 知多繁イベントルーム

