

# 男性限定！

## 一緒に♪元気に♪団塊世代 ～男の居場所作り～



団塊・シニア世代の男性の集まれる場所をつくりませんか？  
ひとりでは、なかなかできないことも、仲間と一緒になら何かできるかも♪  
色々なプログラムを題材として楽しく学び、そこから一緒に何かをはじめませんか？

日程	内容	講師
① 11月8日(金) 13時30分～15時30分	ウォーキングの基礎知識	中央屋内プール 健康運動実践指導者 北中 友紀子 氏
② 11月15日(金) 8時30分～17時	Let's ウォーキング 「ヤクルト工場見学 秋の三木山森林公園散策」	(場所の変更がある場合がございますが、 ご了承ください)
③ 11月22日(金) 13時30分～15時30分	ゆったりのにびりストレッチ体操	日本健康体操連盟 健康体操指導員 笠作 弘子 氏
④ 12月5日(木) 13時30分～15時30分	「社会の一員として」	桃山学院大学 社会学部 社会福祉学科 教授 石田 易司 氏

**対 象** 概ね 60 歳以上の男性、4回の講座に出席できる人（応相談）

**講座終了後** 全4回講座終了後も、引きつづき交流会をしていきます

**申込期間** 11月7日(金)

**定 員** 15名

**受講料** 無料（但し、食事代は実費）

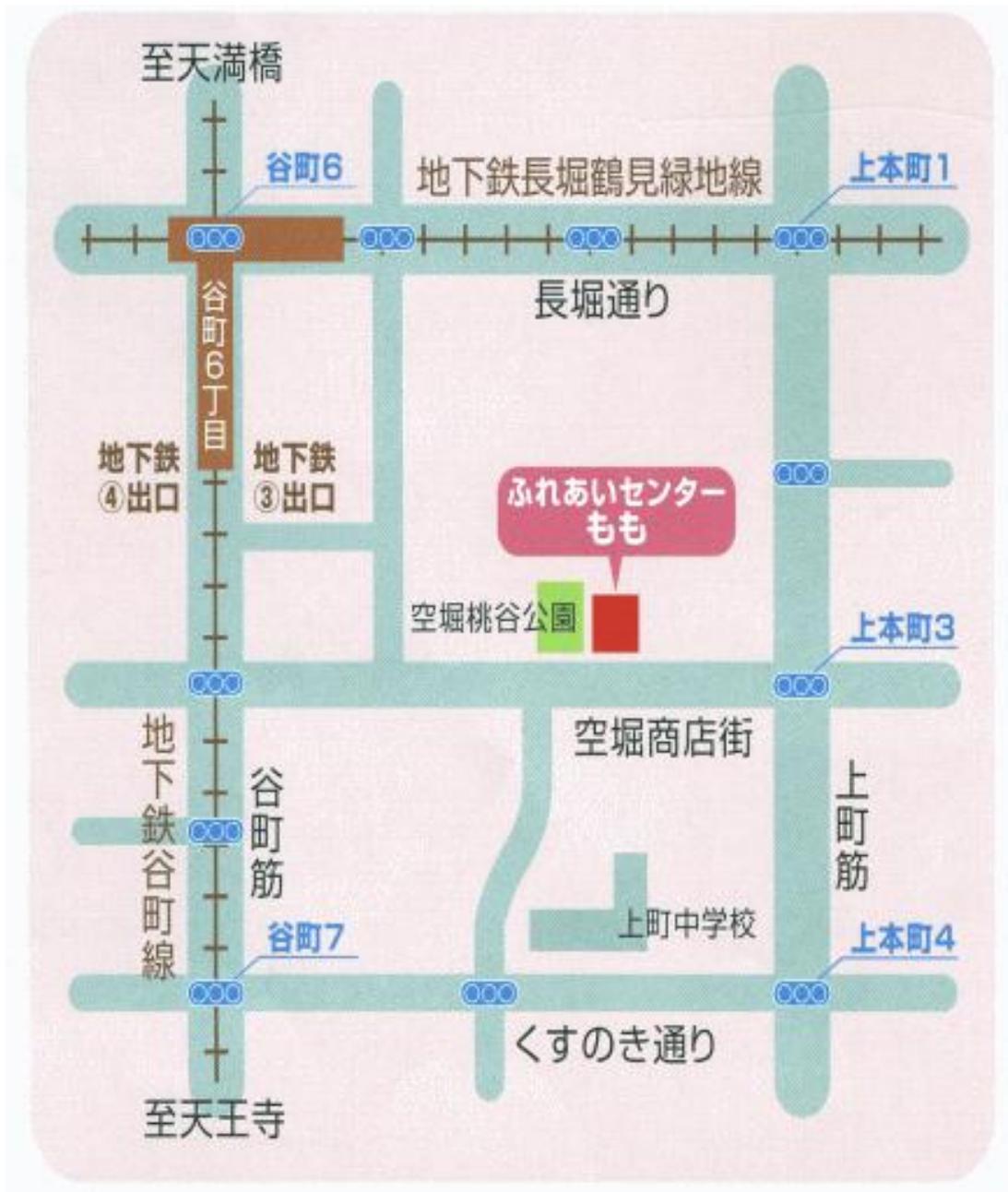
**場 所** ①・③・④  
ふれあいセンターもも（中央区上本町西 2-5-25）

**主 催** 中央区ボランティアビューロー、中央区東老人福祉センター、  
中央区南老人福祉センター

**協 力** 年中夢求隊（平成 22 年、23 年の修了メンバーのグループ）

**申込・問合せ** 大阪府中央区社会福祉協議会 中央区ボランティアビューロー  
（電話）6763-8139 （FAX）6763-8151 （担当）西川





<<★お車でのお来所はご遠慮ください！>>