

# 男の



参加者募集!



# 講座

男性を対象とした全3回講座です。料理や庭・建具の手入れなど、気になっていてもなかなか取り組むことができなかったことを、新たに出会う仲間と一緒に楽しんでみませんか。

## 1 10月16日(水) 10:00~14:00 目 日 そば打ちにチャレンジ

講 師：二八そば越後 水島義治氏、水島文夫氏  
持ち物：エプロン、三角巾  
会 場：市保健・福祉会館 栄養実習室（溝口1746-1）

プロのそば職人が基本から、そば打ち、そばつゆ作りまで指導します。自分で打ったそばを、家族や友人に振る舞ってみませんか？



## 2 10月17日(木) 9:00~12:00 目 日 庭木のせん定を学ぼう

※雨天の場合は翌日に延期

講 師：シルバー人材センター会員  
持ち物：せん定ばさみ、刈込ばさみ、タオル  
会 場：市はさき福祉センター内  
（土合本町3-9809-158）



庭木の枝が伸びていても、どこを切るのかわからず、手入れをためらっていませんか。講座では、道具の正しい使い方や庭をさわやかに保つためのコツを学びます。

## 3 10月23日(水) 9:00~14:30 ※この日の昼食は、神栖市社協が用意します 目 日 障子の張り替え／コーヒータイム

### 【午前の部】障子の張り替えにチャレンジ（9:00~12:00）

講 師：シルバー人材センター会員 持ち物：上靴、カッター  
会 場：市シルバー人材センターワークプラザ（溝口4991-5）

破れたり、黄ばんだりした障子、手つかずになっていませんか？障子の張り替え方をマスターして、新年を真っ白な障子で迎えませんか？

### 【午後の部】コーヒーを飲みながらの交流会（13:00~14:30）

会 場：市シルバー人材センター会議室

この講座を通して知り合った仲間とコーヒーを飲みながら感想を語り合い、交流を深めます。併せて男性が活躍できるボランティア活動について紹介します。



- 参加費：1,000円
- 定 員：20名（先着順）
- 対象者：全3日間参加できる男性

### 【申込・問合せ先】

- 神栖市社会福祉協議会 ボランティアセンター
- 神栖本所 0299-93-1029（担当：大久保）
  - 波崎支所 0479-48-0294（担当：横田）