

人生を楽しもう!

# 男の生き方講座

(全 3 回)

手づくりこんにゃく作り、体幹トレーニング、プロによる珈琲の淹れ方指導などを体験し、人生の楽しみ方を学びましょう!

第 1 回  
2/19  
(火)

## ◆手づくりこんにゃく◆

管理栄養士である向坂智子さん指導のもと、こんにゃくを手作ります!



第 2 回  
2/26  
(火)

## ◆男の体幹トレーニング!◆

今話題の体幹トレーニングで、身体も心もスッキリ!  
講師は、堀田温子さん(日本コアコンディショニング協会認定マスタートレーナー)です。

第 3 回  
3/5  
(火)

## ◆珈琲の淹れ方◆

鳥仙珈琲の店主である田中素広さんから、珈琲の淹れ方を学びます。  
珈琲の香りと味わいを楽しみましょう。



時間 13:30~15:30

会場 長田生涯学習センター 3階 料理実習室(1,3回目) 1階ホール(2回目)

対象 男性 10人 会費 1人1,500円

申込方法 2月5日(火)13:00~ 電話で長田生涯学習センター  
(☎054-257-0780)までお申し込みください(申込順)

静岡市長田生涯学習センター  
指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体  
421-0137 静岡市駿河区寺田 131-1  
TEL.054-257-0780  
<https://sgc.shizuokacity.jp>  
JR 安倍川駅下車西口より徒歩 10分

