

# シニアのための 地域デビュー講座

## 参加者募集中!

参加  
無料

「誰かのために美味しいコーヒーを淹れてみたい」

「何か新しいことをやってみたい」

「ボランティア活動などを通じて人の役に立ちたい」という男性を中心に  
趣味づくり、仲間づくりを応援する講座です。  
全2回コースです。ぜひともご参加ください!

### 第1回

## おいしいコーヒーの淹れ方を学ぼう!

日時  
場所  
内容

11月7日(木) 13:30~15:30

中公民館(御嵩町中2171番地1)

いろいろなコーヒーの飲み比べをしながら  
ハンドドリップでおいしく淹れる方法を学びます

講師  
持ち物

石田 洋平さん (3rd life 主任介護支援専門員)  
コーヒーカップもしくはマグカップ



### 第2回

## 人気のニュースポーツを体験してみよう!

日時  
場所  
内容

11月21日(木) 13:30~15:30

御嵩町B&G海洋センター(御嵩町中2777番地28)

パラリンピックでも話題の人気スポーツ

「ボッチャ」を体験して、楽しみながらルールを学びます

協力  
持ち物

(一社)みたけスポーツ・文化倶楽部

動きやすい服装、体育館シューズ、飲み物



### 申込み

下の二次元バーコードもしくはURLから、必要事項を入力  
いただくか、下記の電話番号までご連絡ください

定員: 8人 申込期限: 10月21日(月)まで

(定員を上回った場合には抽選といたします)

対象: 御嵩町在住の65歳以上の男性(空きがあれば女性も可)



社会福祉法人御嵩町社会福祉協議会(希らり館1階)

☎ (0574) 67-6710 (担当:足立)