

もっと楽しく、もっと豊かな毎日を送るために、新しい生活様式の中で新しい挑戦をしてみませんか。

人生 100 年と言われていています。これからの生活をもっと充実したものにするために、まずは、都筑をもっと知りましょう！

## 1 都筑を歩く

1月28日(土)

9:00~12:00

集合 仲町台地区センター

松下常慶ゆかりの地と大熊町風景を楽しみます。折本農業専用市区、竹林、観音堂、真照寺、折本貝塚跡、大熊地蔵尊、大熊杉山神社、淡島神社等を訪ね、IKEA 港北店で解散です。歩きやすい服装・靴でご参加ください。  
▶ 都筑をガイドする会

## 2 身体を整える

2月4日(土)

9:30~12:00

会場 仲町台地区センター

- ① 男性のスキンケア  
お肌の調子はいかがですか？  
お手入れの仕方を学びます。
- ② ヨガと薬膳茶  
自分の体の状態を知り、養生ヨガと薬膳茶で身体を労わります。  
▶ ポーラ ザ ビューティ港北中川店  
陰ヨガインストラクター十河ゆみさん

## 3 企業を訪ねる

2月18日(土)

9:00~12:00

集合 東山田駅

企業とまちが顔の見える関係を築いている東山田工業団地を訪ねます。「メイドインつづき」に参加する工場等を見学し、住民が気軽に立ち寄る工場併設のカフェ『DEN』で活動の話を書きまします。  
▶ (株)スリーハイ 男澤誠さん

## 4 ワインを楽しむ

3月11日(土)

9:00~12:00

集合 中川駅

おうち時間を充実させるために日常の食を豊かにするデイリーワインを紹介しします。飲む温度やワイングラスによって、味も変わってきます。良いものを飲むと感性も広がります。数種類の試飲あり。  
▶ ワイン専門 平野弥 平野光昭さん

わくわくに挑戦！

メンズライフ講座

2023



対象	原則 男性 15 人(先着となります)
参加費	2000 円(全回分)
申込み	12 月 11 日(日)9 時から地区センター窓口 10 時から電話先着
問合せ	仲町台地区センター 電話 045-943-9191

### 《感染症対策》

- \* 事前に検温の上、マスク着用でご参加ください。
- \* 手指のアルコール消毒をお願いします。
- \* 会議室は定期的な換気を行っています。
- \* 新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては開催を中止する場合があります。

### 個人情報取扱に関する同意書 (施設利用のために)

(個人情報保護管理者) 認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長  
(利用目的) 1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設 PR のため、写真撮影等をする場合があります(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。 \* 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。 \* なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。上記についてご同意の上お申し込みください



仲町台地区センターHP  
https://www.tsuzuki-koryu.org/nakamachidai/