

自分UP講座

令和8年度
リブラ主催
男性向け講座

託児
無料
(要申込)

男女共同参画の
ミニ講座つき
(各 10 分程度)

外見も中身も整うための“自分改革”

第
1
弾

9/5

土

10:00

～

12:00

「美姿勢男子」

●正しい姿勢、歩き方を習得し、美姿勢で

健康な身体の維持を目指しませんか？

会 場:男女共同参画センター「リブラ」2 階ホール

費 用:無料

持 参 品:タオル、飲み物

受付開始:8 月 3 日(月)9:00 より

託児受付:無料 8 月 20 日(木)12:00 まで



お申込みはコチラから



【講師】東野 広明さん
とうの鍼灸整骨院 院長

第
2
弾

10/3

土

10:00

～

13:00

「体が喜ぶ！高たんぱくご飯」

＼簡単／

●たんぱく質たっぷりで栄養価の高いご飯と一緒に作りませんか？

会 場:めくばーる学習館 1 階調理室

材 料 費:1,000 円

持 参 品:エプロン、三角巾、マスク

受付開始:9 月 1 日(火)9:00 より

託児受付:無料 9 月 17 日(木)12:00 まで



お申込みはコチラから



【講師】松山 絵美さん
ケアオフィスリンク株式会社
管理栄養士

メニュー

★鶏むね肉で作る「揚げないチキン南蛮」

★DHA 鯖サラダ

★キムチ冷奴

★ふわふわかき玉スープ

★ご飯



■各講座それぞれにお申し込みください

対 象:町内在住、町内勤務の成人男性

定 員:各16名(先着順)

申込方法:申込コード、電話、窓口（電話・窓口は平日 8:30～17:15）



お問い合わせ

筑前町男女共同参画センター「リブラ」

筑前町新町 440 番地

TEL 0946-22-3996

E-mail danjo@town.chikuzen.fukuoka.jp