

男っぷり向上大作戦!

てきがる男は美しい

職人に教わる男のそば打ち!

◆日時: 2月10日(水)

受付: 午後6時45分

開始: 午後7時~9時

◆講師: 平山 博文さん

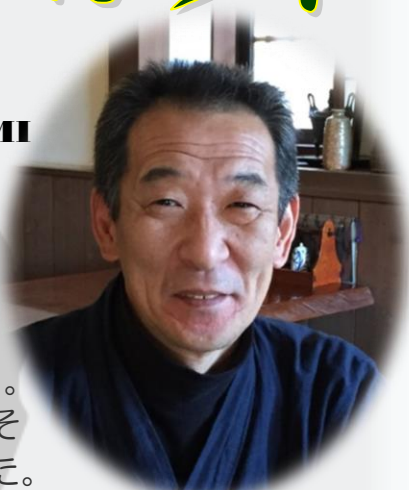
◆会場: 甲州市民文化会館 3階 料理実習室

◆材料費: 500円

◆持ち物: エプロン、持ち帰り用のお蕎麦を入れる容器
(タッパーまたは密封できるビニール袋)

平山 博文
HIRAYAMA HIROFUMI

甲州市在住。
平成11年「砥草庵」開業。
そば切り発祥の地とされる
甲斐大和の天目栖雲寺の近
くにある「蕎麦街道砥草庵」。
店名は修行した石和温泉のそ
ば屋の親方に付けてもらった。
店名の由来となった「砥草」は、直立していて
枝分かれしない植物で、親方やご主人のそばへの真
っ直ぐなこだわりがうかがえる。



インナーパワーヨガで たくましいボディーに!

安達 恵
ADACHI NEGUMI

体育大学卒業後、都内フィット
ネスクラブにて、エアロビクス
を中心にエクササイズの指導を
始める。さまざまな運動を研修
し、インナーマッスルの重要性
に着目。

すでに勉強していたヨガと、独
自の方法を融合させた、“インナーパワーヨガ®”を考案。
2005年12月に登録商標を取得し、効果的で無理なく
楽しく続けられるヨガの普及に勤める。現在、山梨県
内数箇所のフィットネスクラブにて活動中。

◆日時: 2月25日(木)

受付: 午後6時45分

開始: 午後7時~8時30分

◆講師: 安達 恵さん

◆会場: 甲州市民文化会館 2階 大会議室

◆持ち物: ヨガマットまたは大きめのバスタオル、
汗拭きタオル、飲み物(必要な方)

※運動できる動きやすい服装でお越し下さい。
動きがハードなヨガをします。

- 受講対象者は市内在住または在勤の男性とします。
- 原則として2回通しての受講となります。
- 定員は30名(先着順)となります。定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- 受講料は無料です。但し、実費をいただく講座があります。
- 参加費等自己負担金は各講座の受付時に集めさせていただきます。
- 申し込みは1月6日(水)より電話または生涯学習課(市民文化会館内)へ直接お申し込み下さい。
午前9時~午後5時(土・日曜日・祝祭日を除く)

◆申し込み・お問合せ◆

甲州市教育委員会 生涯学習課 社会教育担当(市民文化会館内)

TEL: 32-5097