

男の生き方塾

調理実習 仲間作り 地域参加

退職後の生きがいが見つかる!

職を辞したあとの 10 万時間をあなたはどのように過ごそうと考えていますか？ これからの人生をもっと楽しく、元気で、充実させるためのヒントを先達から学ぶ 5 回連続講座です。コミュニケーション法、プロから学ぶ調理実習、社会参加、妻やパートナーとの関係等々盛りだくさんの内容です。



2014年 **10/29 水** ~ **11/26 水** **5回連続講座**
毎週水曜日 14:00~16:00 *11/5のみ18時まで

| | 日時 | テーマ・内容 |
|--------|---------------------------------|---|
| 1 回 | 10月29日(水) 14:00~16:00 | オリエンテーション ~好印象を与える自己紹介の方法~ |
| 2 回 | 11月5日(水) 14:00~18:00 | 調理実習 プロから学ぶ料理の基本 ~包丁のにぎり方から始める健康メニュー~ |
| 3 回 | 11月12日(水) 14:00~16:00 | 生きがい見つけ・友達づくり・居場所づくり |
| 4 回 | 11月19日(水) 14:00~16:00 | 地域で活動している先達に聞く(趣味・ボランティア・就労) |
| 5 回 | 11月26日(水) 14:00~16:00 | これからの私の生き方「わたしの生きがい」 |

- 講師：土堤内昭雄さん（ニッセイ基礎研究所主任研究員）、佐伯栄養専門学校講師ほか評判の講師をお招きしています。
- 会場：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」（JR 京浜東北線大森駅から徒歩 8 分）
*2 回目の調理実習のみ「池上会館」（東急池上線池上駅から徒歩 10 分）
- 対象：区内在住・在勤の概ね 50 歳以上の男性 ■定員：25 名（応募者多数の場合は抽選）
- 参加費：1,000 円（調理実習材料費として）
- 応募方法：FAX、E-Mail、往復ハガキ（詳細は裏面をご覧ください）

【主催】大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

FAX 03-5764-0604
「男の生き方塾」参加申し込み



10月14日(火)
必着です。

「男の生き方塾」申し込み

| | | | |
|------|------|-----------|---|
| 名前 | ふりがな | 年齢 | 歳 |
| | | | |
| 住所 | 〒 | | |
| 電話番号 | | FAX 番号 | |

■会場

〒143-0016 大田区大森北4-16-4

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」1階 会議室 (JR大森駅から徒歩8分)

*ただし2回目の調理実習のみ「池上会館」(〒146-0082 大田区池上1-32-8)で行ないます。

■申し込み方法

FAX、E-mail または **往復ハガキ** に

- ①講座名「男の生き方塾」 ②〒住所
③名前(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号
をご記入のうえお申し込みください。

*申込後に必ずこちらから返信をします。申込後3日を過ぎて
も返信がない場合は必ず電話でお問合せください。

*個人情報は講座目的と今後の講座案内以外には使用しません。

■申し込み締め切り 10月14日(火)

■申込・問合せ先

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

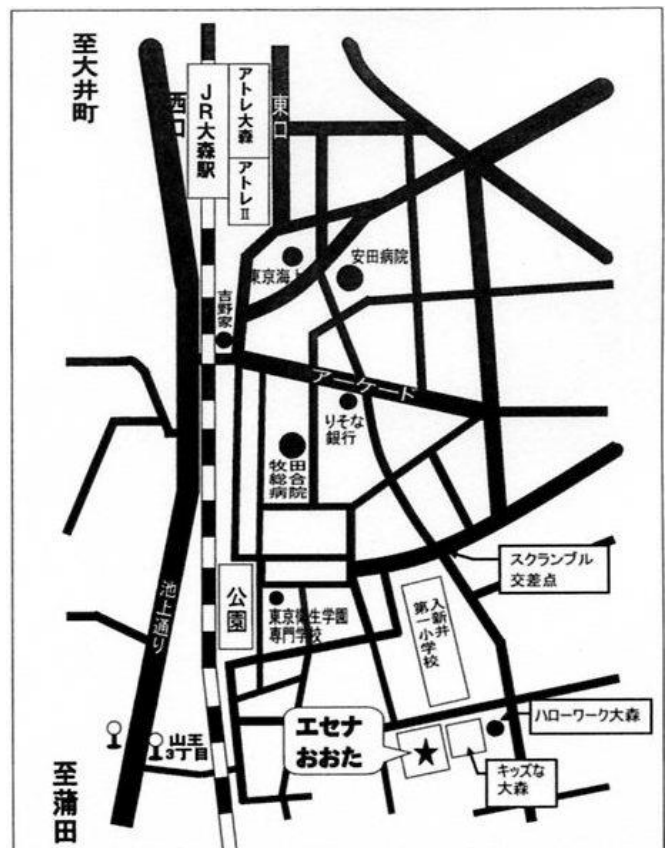
〒143-0016 大田区大森北4-16-4

TEL: 03-3766-4586

FAX: 03-5764-0604

E-mail: escena@escenaota.jp

会場案内図



JR 京浜東北線大森駅より徒歩8分。駐車場はありません。