調理実習　仲間作り　地域貢献

男の生き方塾

退職後の生きがいがきっと見つかる!

職を辞したあと 30 年にも及ぶ長い時間をあなたはどのように過ごしますか？
これからの人生をもっと楽しく、元気で、自立して充実させるためのヒントを
学ぶ 5 回連続講座です。プロから学ぶ調理実習、コミュニケーション、
妻やパートナーとの関係を見直す内容等盛りだくさんの講座です。

10/9(金)、10/16(金)、10/22(木)、10/30(金)、11/5(木)

14時開始(終了時間は毎回異なります) 5回連続講座

	日　時	テーマ・内容
1回	**10 月 9 日(金)** 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	**10 月 16 日(金)** 14:00～18:00	調理実習　プロから学ぶ料理の基本 ～栄養バランスを考えた簡単夕食～
3回	**10 月22日(木)** 14:00～16:00	そうだったのか! ～オトコ♂の本音・オンナ♀の言い分～
4回	**10 月30日(金)** 14:00～16:00	これからの人生を元気で、楽しく、充実させるためのヒント
5回	**11 月 5日(木)** 14:00～16:30	わたしの生きがい探し

■講師：　調理実習は地元が誇る世界初の栄養学校、**「佐伯栄養専門学校」**の講師の方や
　　ニッセイ基礎研究所主任研究員の土提内昭雄さん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：大田区在住・在勤で概ね 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）　■締切：2015 年 9 月 25 日（金）必着
■応募方法：FAX、E-Mail でお申込みください。（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」

２０１５

FAX　03－5764－0604
「男の生き方塾」参加申し込み

9 月 25 日(金)
必着です。

2015「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** または来館して
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。

■申し込み締切　　9 月 25 日(金)

■ 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。