


調理
実習
仲間
作り
地域
貢献


男の生き方塾



退職後の10万時間の使い方・楽しみ方!

職を辞した後10万時間(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3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
 直すなど盛りだくさんの内容です。

11/2 水、11/9 水、11/17 木

14時開始(終了時間はその回によって異なります) 3回連続講座

	日 時	テーマ・内容
第1回	11月2日(水) 14:00～17:30	調理実習 プロから学ぶ料理の基本 ～俺にまかせて、簡単食事作り&交流会～
第2回	11月9日(水) 14:00～17:00	退職後の人生を生き生き暮らすヒント！ ～あなたに合った生きがい探し～
第3回	11月17日(木) 14:00～17:00	そうだったのか! オトコ♂の本音・オンナ♀の言い分 ～人生はこれから! 男も女も地域で楽しく～

- 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など評判の講師をお招きしています。
- 会場： 1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7分)
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)
- 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(但し調理実習材料費として) ■締切： 2016年10月24日(月) 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」



FAX 03-5764-0604
「男の生き方塾」参加申込み



10月24日(月)
必着です。

2016「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

〒146-0082 大田区池上 1-32-8

1回目の調理実習のみ「池上会館」で行ないます。(東急池上線池上駅下車徒歩約7分)

〒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)

■申込み方法

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。

*申し込み後に必ずこちらから返信をします。申し込み後3日も返信がない場合は必ず電話でお問い合わせください。

*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。

■申込み締め切り **10月24日(月)**

■主催・問合せ先

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

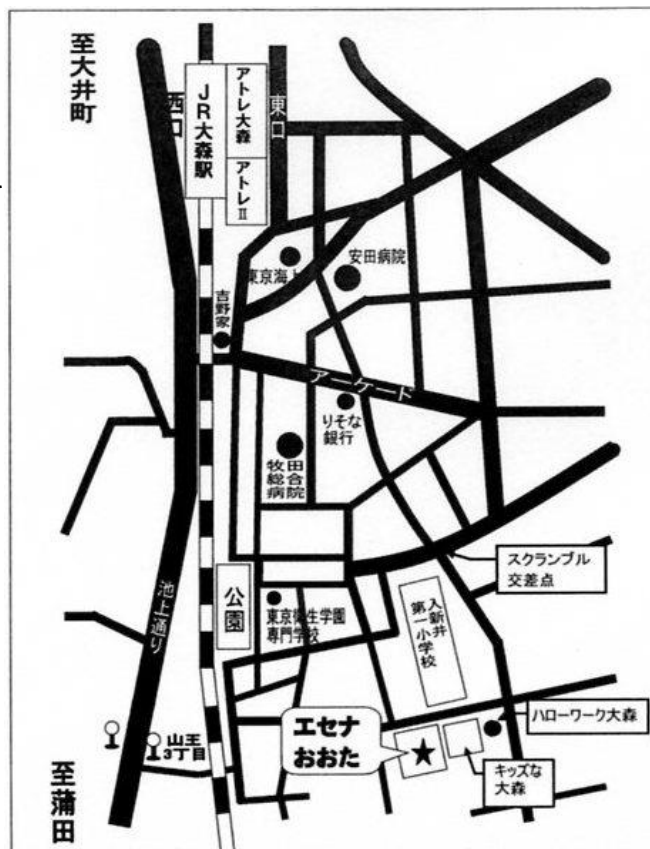
〒143-0016 大田区大森北 4-16-4

TEL: 03-3766-4586

FAX: 03-5764-0604

E-mail: escena@escenaota.jp

第2回・第3回の会場案内



JR 京浜東北線大森駅より徒歩8分。駐車場はありません。