



# 調理実習 仲間作り 地域参加

# 男の生き方塾

## 退職後の自由な時間を考えよう!

等身大でできる社会参加、就労、学習が退職後の生き方をより一層豊かにします。地域社会を支え担ってゆくアクティブなシニアを目指し、リタイア後も充実した暮らしを楽しむためのヒントを学ぶ、全4回の連続講座です。

	日時	テーマ・内容
1	<b>10月31日(水)</b> 14:00～16:30	仲間づくりに役立つ 自己紹介のコツを学ぶ
2	<b>11月 7日(水)</b> 14:00～18:00	プロから学ぶ料理の基本 <b>【池上会館】</b> ～俺にまかせて、 簡単食事作り&交流会～ <b>調理実習</b>
3	<b>11月14日(水)</b> 14:00～16:30	退職後の人生を ゆるやかに楽しく暮らすヒント! ～悔いを残さない生き方を探る～
4	<b>11月21日(水)</b> 14:00～16:30	充実した暮らしのロードマップづくり 地域のボランティア団体から 活動内容を聞く

- 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」
- 対象：大田区在住・在勤で概ね 50 歳～75 歳の男性
- 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：10月20日(土) 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）

## ■講師紹介

○澤岡 詩野（さわおか しの）

公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団 主任研究員

一般社団法人シニア社会学理事、日本応用老年学会編集委員、桜美林大学加齢・発達研究所客員研究員。工学博士。主な著書に「都市高齢者のネットワークタイプによる友人との交流媒体としての携帯電話の利用状況」（共著『老年社会科学』28巻1号、12-20 2006）等

○佐伯栄養専門学校〈世界初の栄養学校〉

世界初の栄養士養成施設として1924（大正13）年に創立。栄養学・栄養士発祥の場として常に世界をリードし、「食」に関する専門的な知識をもとに、人々が健康を維持するための手助けをするスペシャリストを数多く輩出。



## ■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  
⑥FAX 番号または E-mail アドレスを明記してお申し込み下さい。

\* 個人情報は適切に管理し、講座目的以外では使用しません。

\* 申し込み後には必ずこちらから返信をします。

申し込み後3日を過ぎても返信がない場合は必ず電話でお問い合わせください。

## ■申し込み締め切り

10月20日(土)

## ■主催・問合せ先

大田区立男女平等推進センター

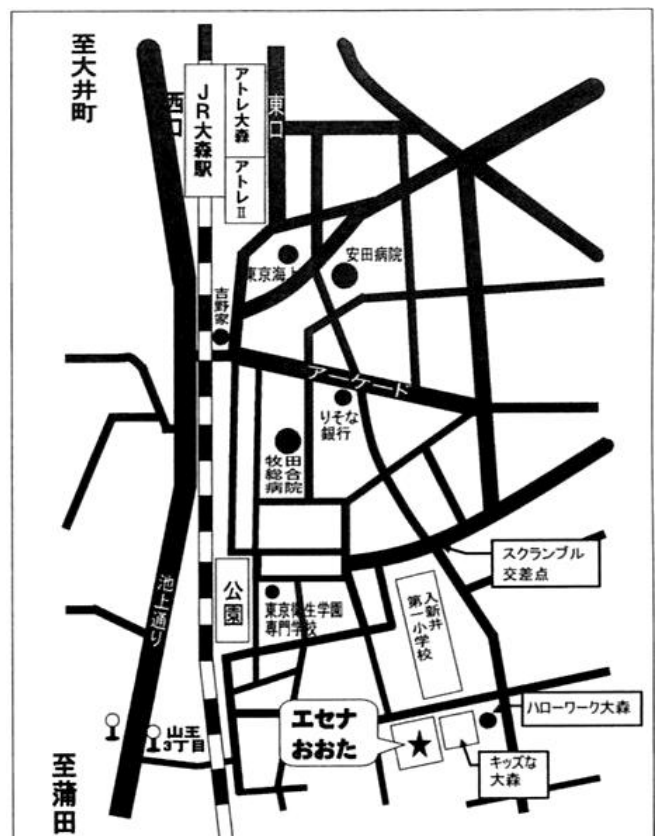
「エセナおおた」

〒143-0016 大田区大森北4-16-4

TEL：03-3766-4586

FAX：03-5764-0604

E-mail：escena@escenaota.jp



JR京浜東北線 大森駅より徒歩8分  
駐車場はありません。