

3回目は料理教室です



男の生き方セミナー

～これからは面白い 第二の人生～

自分らしい生き方を考えるきっかけに。

定年は長い人生の中で、生活パターンが大きく変化する節目。定年前・後は、これからの生き方に不安を持たれる方が多いのではないのでしょうか。またそれが、自然ではないのでしょうか。

誰もが定年初心者。これからの参考になる情報・ヒントがきっと見つかる講座です。

全国各地で男性講座を行ない、参加者からも「今後の生き方の参考になった」と、大好評の講師をお迎えします。ぜひこの機会にご参加ください！

	日 時	内 容	場 所
1	3月10日(土) 13:30～16:00	人生再設計のすすめ 「会社人間から生活人間になろう」	小野市うるおい交流館エクラ 2階 中会議室
2	3月17日(土) 13:30～16:00	人生再設計のすすめ 「自分の気持ちを相手に伝える コミュニケーション術を学ぶ」	
3	3月24日(土) 10:00～14:00	男の腕まくり 「料理の基本のワザを身につける」 献立 玄米ご飯、肉じゃが、里芋と豚肉のみそ汁 たまねぎとツナのサラダ	コミセンおおべ 1階 調理室

講 師 よしだ きよひこ 吉田清彦 さん(フリーライター・家事としての男の手料理研究家)

対 象 男 性

定 員 20名(応募多数の場合は抽選)

参 加 費 無 料(3回目の材料費として800円頂きます)

申込方法 電話・ハガキ・FAX・メールで住所・氏名・年齢
電話番号・託児の有無をお知らせください。

託児対象 無料・1歳～小学3年まで・定員10名
第3回目のみ、エプロン・三角巾をお持ちください。

〒675-1366 小野市中島町72番地
小野市うるおい交流館エクラ内

小野市男女共同参画センター
男性講座係

TEL: 0794-63-8156

FAX: 0794-62-2400

Eメール: danjo@ksks-arche.jp

氏名	年齢	TEL
住所 〒		FAX
Eメール	(託児依頼)	有 ・ 無

いただいた個人情報は、セミナー事務連絡以外では使用いたしません。