

# 50歳から考える

# わが人生の楽しみ方

～会社人間から生活人間になるために～

定年を間近に控え、定年後の人生を考え始めたあなた！  
既に定年を迎え、こんなはずじゃなかったと思っているあなた！  
この辺で、肩のちからを抜いて、  
一緒に後半人生の楽しみ方を見つけてみませんか？

	日時	内容	予定講師
1	9月3日(土) 13時半～16時 (4F研修室)	<b>力を抜いて生きようよ！</b> 家族や地域との関係を見つめ直し、退職後の人生プランについて考えよう。	家事としての男の手料理 研究者／フリーライター 吉田清彦
2	9月10日(土) 10時～14時 (2F食工房)	<b>家事としての男の手料理を楽しもう！</b> 食べることは生活の基本。特別なご馳走ではなく、家事としての普通の料理を作りながら、「生活力」を身に付けよう。	家事としての男の手料理 研究者／フリーライター 吉田清彦
3	9月17日(土) 13時半～16時 (4F研修室)	<b>楽しい人生送っています！</b> 生き活きと定年後の暮らしを楽しむ地元の達人たちの話を聞いて、みんなで話し合おう。	人生を楽しむ 地元の達人たち 木村幸男 佐野 修 内山保彦

- 対象：概ね 50 歳以上の男性
- 定員：30 名程度
- 費用：調理実習費として 1,000 円
- 応募方法：はがき、ファックス、電話  
(詳細は裏面をご覧ください)
- 応募締切：8 月 23 日必着

## 主催・問い合わせ先

静岡市女性会館 (アイセル 21)

〒420-0865

静岡市葵区東草深町 3 番 18 号

電話 054-248-7330 担当：松下・森