

定年後の

# 男の居場所づくり

～定年後のイキイキ人生に向けて～

人生 80 年時代の「定年」は、「後半人生」のあらたなスタートにすぎません。人生の後半戦を楽しむためには頭の切り替えが必要です。定年後の人生再設計について、いっしょに考えてみませんか？

また、「家で料理ができること」は暮らしの基本です。包丁の使い方や、だしの取り方など、「料理の基本」を、しっかりと身につけましょう。



回	日時	内容	講師
1	1月18日(水) 13:30~16:00	定年後の男の居場所づくり 定年後をイキイキ楽しむために 「人生再設計術」を学びましょう	フリーライター ・調理師
2	2月2日(木) 10:00~14:00	<調理実習> 料理の基本のワザを身につけよう 献立:肉じゃが、たまねぎとツナのサラダ、 小松菜と薄揚げの煮物、みそ汁	吉田清彦

対象：定年前後の男性

定員：15名

費用：調理実習材料費 1,000円

申し込み・問い合わせ：摂津市立味生公民館 摂津市一津屋 1 - 16 - 13

TEL：06 - 6340 - 9700