

“りいぶる” & “みらい” リレー講座

力を抜いて生きようよ！

第3回・4回は
「男の料理教室」
です！

男の生き方セミナー（全4回）

今、話題になっている団塊世代が定年を迎える「2007年問題」。この講座では、男性が家庭や地域で“居場所”を見つけるための応援をします。「仕事と家庭の両立」に向けて、自分さがし、仲間さがしをしてみませんか。仕事帰りに気軽にお立ち寄りください。

できる男は料理も上手！ ^{ウマイ} ご参加お待ちしております！

講師：吉田 清彦さん(フリーライター/家事としての男の料理研究家)



	日時	場所	内容
第1回	平成18年 2/15(水) 午後6時半～8時半	和歌山市 男女共生推進センター “みらい” 5 F 研修室	講座：力を抜いて生きようよ① 「会社人間」から「生活人間」になろう！ ～定年前から考える人生再設計のススメ～
第2回	平成18年 2/22(水) 午後6時半～8時半	和歌山県 男女共生社会推進センター “りいぶる” ビッグ愛 9 F	講座：力を抜いて生きようよ② コミュニケーション上手になろう！ ～大切なのは聴くこと、話すこと～
第3回	平成18年 3/1(水) 午後6時半～8時半	ふれ愛センター (和歌山市木広町 5-1-9) ※材料費 2,000 円実費 (2回分)	料理教室 料理の基本を身につけよう①～切り方上手編～ 包丁の持ち方、切り方のコツを学ぶ メニュー：うざく、ツナサラダ、粉ふきいも
第4回	平成18年 3/12(日) 午前10時～午後2時	※包丁、まな板、エプロン、 ふきんを各自ご持参ください。	料理教室 料理の基本を身につけよう②～味付け上手編～ だしのとおり方、味付けのコツを学ぶ メニュー：肉じゃが、かぶと薄揚げの煮物ほか

- 対象：和歌山県内在住、通勤、通学の男性で、原則として4回とも参加できる方
- 受講料：無料（ただし、料理の材料費として2,000円必要です。セミナー初日に受付で徴収します）
- 定員：30人（応募者多数の場合は、抽選。抽選結果は2月3日までにお知らせします）
- 応募方法：電話、Eメール、もしくは直接、いずれかのセンターにお申し込みください。
- 応募受付開始：平成18年1月4日（水） ■応募〆切：平成18年2月1日（水）
- 一時保育：1歳から小学2年生までのお子さんが対象。お子さんの名前（愛称）、生年月日などをお知らせください。（事前の申し込みが必要です）

申し込み・問い合わせ先

和歌山県男女共生社会推進センター “りいぶる”
和歌山市手平 2-1-2 （和歌山ビッグ愛 9 F）
TEL (073) 435-5245
E-メール e0315012@pref.wakayama.lg.jp

申し込み・問い合わせ先

和歌山市男女共生推進センター “みらい”
和歌山市小人町 29（あいあいセンター内）
TEL (073) 432-4704
E-メール danjo-c@city.wakayama.lg.jp
※休館日は月曜日（月曜日が国民の休日に当たる場合は、その次の平日）