

オシたち団快世代

50歳からの..

男の課外授業

～肩の力を抜いて生きようよ～

そろそろ第二の人生を考えているあなた！

第二の人生を迎え、こんなはずじゃなかったと思っているあなた！

これからの人生の楽しみ方を見つけませんか？

このセミナーで『肩の力の抜き方』を学びましょう！

回	日時	テーマ（裏面に内容）	講師
1	2/3(土) 13時～16時	人生再設計のすすめ ～仕事だけでいいの!? 男の人生～	フリーライター・調理師 吉田 清彦
2	2/10(土) 13時～15時	メタボリック症候群 ～予防法と軽運動で悪のトリオを撃退～ 持参品：運動の出来る服装・運動靴（屋内用）	太田西ノ内病院 医師 太田 節 健康運動指導師 星野 武彦
3	2/17(土) 13時～16時	そば打ち教室 ～名人直伝 こだわりの山都そば～ 持参品：ふきん・三角巾・エプロン	そば打ち名人 宗像 春治

■講師プロフィール■

吉田清彦さん～兵庫県尼崎市在住。全国各地の「男性講座」「男性料理教室」で受講者からも主催者からも大好評の方です。郡山市は初登場です。

太田 節さん～太田西ノ内病院糖尿病センター・太田記念病院肥満予防外来 メタボリック症候群や糖尿について各地で講演をしています。

星野武彦さん～太田西ノ内病院・太田記念病院 運動療法指導の達人先生です。

宗像春治さん～そば打ち歴20年、市内各地でそば打ちのボランティア活動もしています。

- ☆対象：おおむね50歳以上の男性（郡山市在住・在勤）で、原則、全回出席できる方
- ☆定員：30名（応募者多数の場合は抽選）
- ☆費用：そば打ち材料として500円（2月15日（木）までに、さんかくプラザへ持参）
- ☆場所：さんかくプラザ
- ☆応募方法：電話・ファックス・Eメールで（締切り：1月29日（月））

●主催・申込先 さんかくプラザ(郡山市男女共同参画センター)

〒963-8876 郡山市麓山2-9-1 Tel024-924-0900 FAX024-924-0904

Email:daniokvoudou-ctr@city.korivama.fukushima.jp