

定年後をいきいきと

身近な人との心地よい関係
をつくっていくための

男の生活力養成講座

20歳から60歳までの総労働時間は約8万時間。60歳から80歳までの自由な時間の合計もまた約8万時間。60歳は、新たな人生のスタート地点です。この講座では、第二の人生を楽しく、充実して生きるためのノウハウを学びます。地域での居場所さがしや仲間づくりなど、これからの暮らしに役立つ情報やヒントがいっぱいの講座です。この機会に、ぜひご参加ください。

第1回

6月14日(木)
13:30~16:00

人生再設計のすすめ

第二の人生を楽しく、充実したものにするための、具体的な計画の立て方を学びます

第2回

6月21日(木)
13:30~16:00

大切なのは聞くこと 話すこと

自分の気持ちを妻や家族にうまく伝えるためのコミュニケーションスキルを学びます

第3回

6月28日(木)
13:30~16:30

料理の基本を身につけよう

包丁の持ち方、切り方、味つけの仕方など
料理の基本をプロに学びます

3回目は料理実習
献立は、肉じゃが、
ツナサラダ、みそ汁



会場：すてっぷ6階 会議室4 (6月28日は料理室)
(阪急宝塚線豊中駅西側すぐ)

講師：全国各地で男性講座を行い、参加者からも「今後の生き方の参考になった」と大好評の吉田清彦さん(フリーライター・男の手料理研究家)

定員：おおむね55歳から65歳までの男性20人(先着順)

費用：2,000円(料理実習の材料費を含みます)

申込み：6月2日(土)10:00~ 電話、または、FAXで受付
(すてっぷ会員は6月1日(金)~)

問合せ：とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ
〒560-0026 大阪府豊中市玉井町1-1-1-501
TEL：06-6844-9773 FAX：06-6844-9706

<http://www.tcct.zaq.ne.jp/toyonaka-step/>

主催：財団法人とよなか男女共同参画推進財団

