

団塊・シニアのための

受講者  
募集

4・5回目は  
料理実習です

# 男の生き方セミナー

～これからは面白い 第2の人生～

全5回



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歳は人生の新たなスタート地点です。

この講座では、定年退職後、男性が家庭や地域で自分の“居場所”を見つけるための応援をします。会社中心の生き方をリセットして、“第2の人生”を楽しみ、充実して過ごすための知恵や情報をいっぱい学ぶことができます。ぜひ、ご参加ください。

回	日時	内容
1	6月28日(土) 13:30~16:30	定年後の人生再設計術① ～会社人間から生活人間になろう!～
2	7月5日(土) 13:30~16:30	定年後の人生再設計術② ～自分の気持ちを相手に伝えるコミュニケーション術を学ぶ～
3	7月12日(土) 13:30~16:30	定年後の人生再設計術③ ～地域で自分の居場所を探す
4	7月20日(日) 10:00~14:00	料理実習 男の腕まくり 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
5	8月3日(日) 10:00~14:00	料理実習 男の腕まくり 料理の基本を身につけよう② 味付け上手編:だしの取り方、味付けのコツを学ぶ



全国各地の「男の生き方セミナー」で受講者からも主催者からも好評の

- 講師：吉田清彦さん（プランナー／家事としての男の手料理研究家）
- 会場：箕面市立中央生涯学習センター 講座室・料理実習室  
〒562-0001 箕面市箕面 5-11-23(阪急電鉄「箕面」駅、阪急バス「箕面」から南東に徒歩7分)
- 対象：おおむね50歳以上の男性 24人（応募者多数の場合は抽選）
- 参加費：1,500円程度(料理実習の材料費として)
- 申込み：中央生涯学習センター窓口、往復葉書、Eメール、または、FAX

※住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください  
※往復葉書の場合、「返信」の表面には、  
ご自身の住所と名前を記入して下さい。  
※中央生涯学習センターは、月曜日休館です。

- 締切り：2008年6月14日(土)

主催：箕面市立中央生涯学習センター

電話：072-721-1507 FAX：072-721-1507

Eメール：cyuuouko@maple.city.minoh.lg.jp

