

生き生き自立生活のための 生き方・暮らし方入門講座

第2回は
料理教室です！

平成20年度 男女共同参画テーマ別入門講座

この講座では、シニアライフを楽しく、充実して生きるためのノウハウを学びます。セカンドライフの生きがいさがしや、地域や家庭での居場所さがし、仲間づくりなど、これからの暮らしに役立つ情報や知恵がいっぱい得られます。定年後の夫婦のあり方について考えるためのヒントも学びます。

定年前の方や、すでに定年退職されている方も大歓迎です。ぜひご参加ください。ご夫婦でのご参加も歓迎いたします。

第1回

9月5日(金) 午前10時～12時半

人生再設計のすすめ
地域で自分の居場所をつくる(定員30名程度)

どちらかのみ
の参加もOKです

中高年男性
大歓迎!!
初めての方
向けです

第2回

9月5日(金) 午後1時半～4時半

【調理実習】
料理の基本のワザを身につける

献立：肉じゃが、玉ねぎとツナのサラダ、みそ汁、玄米ご飯
応募者多数の場合は、第1回の講座と併せてお申し込みの方を優先して抽選いたします。

(定員24名)

- 会場 島根県立男女共同参画センター あすてらす (JR大田市駅西隣)
- 講師 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大好評の吉田清彦さん(プランナー、家事としての男の手料理研究家)
- 参加費 第2回のみ材料費 1,000円程度
- 託児 要予約(生後6か月から小学校低学年程度まで)
- 申込方法 はがき、電話、FAX、E-mailのいずれかでお申し込みください。
①名前(ふりがな) ②住所 ③電話番号 ④年齢 ⑤受講希望回
⑥託児の有無(お子さんの名前と生年月)
- 申込締切 8月26日(火)まで



申し込み・問い合わせ先

(財)しまね女性センター 事業課 担当：小川
〒694-0064 大田市大田町大田イ 236-4
電話：0854-84-5514 FAX：0854-84-5589
E-mail：asu-08@asuterasu.pref.shimane.jp