

# 男の生き方セミナー

主催：奈良市



奈良市男女共同参画センター

## 定年後を楽しく、豊かに生きる。

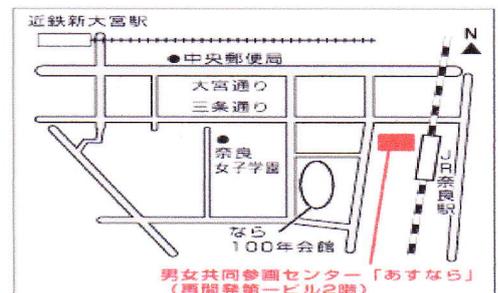


人生 80 年時代。60 歳は、新たな人生のスタート地点です。  
この講座では、定年後の第二の人生を楽しく、充実して生きるためのノウハウを学びます。自分さがしや、地域での居場所さがし・仲間づくりなど、これからの生活に役立つ知恵や情報がたくさん得られます。また、定年後の夫婦のあり方について考えるためのヒントも学べます。ぜひ、ご参加ください。

	日時	内容
第 1 回	<b>7 月 2 日 (木)</b> 午後 1 時半 ~ 4 時	<b>人生再設計のすすめ</b> これからが面白い 第二の人生
第 2 回	<b>7 月 9 日 (木)</b> 午後 1 時半 ~ 4 時	<b>地域で自分の居場所をつくる</b> 楽しく、充実して生きるために

全国各地の「男の生き方セミナー」や「男性料理教室」で受講者からも主催者からも大好評

- **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**：奈良市男女共同参画センター あすなら
- **募集人員**：市内在住、在勤の50代以上の男性30名  
(第1回のみ、ご夫婦での参加もOKです)
- **参加料**：1人1,000円
- **申込方法**：往復はがきに、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、性別を記入の上、男女共同参画センターまで申し込んでください。ホームページの電子申請、電話での応募もできます。メールでの申し込みはできません。応募者が多い場合は、抽選で決めさせていただきます。
- **特典**：このセミナーの受講者は7月16日から開催される「中高年男性のための料理教室」を優先的に受講できます。
- **締切日**：6月17日(水)(必着)
- **お申し込み・お問い合わせ先**：  
奈良市男女共同参画センター あすなら  
〒630-8122 奈良市三条本町8番1号



当センターにお越しの際は、出来るだけ公共交通機関をご利用ください。

TEL 0742-34-1525 HP <http://www.city.nara.nara.jp/>