

50歳以上男性限定！

# 輝くオトコの生き方講座

～これからがおもしろい！第2の人生～



これまで時間の大半を会社や仕事に費やして、頑張ってきたあなた。

これからは自分のために時間を使って、より楽しく、自分らしく過ごしてみませんか？

本講座では、様々なことを学びながら、中高年男性の生きがいと仲間づくりをすすめていきます。

定年前の方や、すでに定年退職されている方も、是非どうぞ！

① 10月19日(土) 午前10時～正午	「人生の旬は自分でつくろう」 ～脳を鍛える大人のトレーニング方法を学ぶ～ 講師：夢こらぼ 主宰 松尾 やよい 氏
② 11月2日(土) 午前9時～午後1時	オトコの食と健康教室 (買い物から始まる調理実習 外) 講師：赤穂市いずみ会
③ 11月9日(土) 午前10時～正午	「輝くセカンドライフを楽しむために」 ～地域で自分の居場所をつくる～ 講師：ライフプランナー 吉田 清彦 氏

場 所：赤穂市総合福祉会館  
対 象：50歳以上の男性  
定 員：20名(応募多数の場合は抽選)  
受 講 料：500円(2日目材料費として)  
申込締切：10月11日(金)

お問い合わせ・お申し込みはこちら！

赤穂市ボランティアセンター  
赤穂市中広267番地  
TEL: 42 - 1397