

# 素敵にシニアライフ

人生 80 年時代。定年退職は、後半人生の新たなスタート地点です。これまで「会社人間」一筋でがんばってきた人も、これからは速度をゆるめてゆっくりと、第2の人生を存分に楽しみましょう。豊かで充実した生き方を求めて、生活の達人になりたい男性のための、家事実践講座です。

	講座内容	日時
1 回 目	<p><b>「見た目も肝心、デキル男になる！」</b></p> <p>オシャレなんて女のすること、洗濯やアイロンがけも妻まかせなんて思っている方にお勧め。衣服の選び方、管理の仕方を元デパートマンから伝授していただきます。今日から家事のデキル男に大変身。 講師は、元大手百貨店販売促進部部長の福島昭夫さんです。</p>	<p><b>7月5日(水)</b></p> <p>13:30~15:30 アイセル 21 3F アトリエ</p>
2 回 目	<p><b>「スーパーの達人になる！」</b></p> <p>売り場のプロから、食材選びの極意を学びます。鮮度の見分け方、表示の見方など、値段だけではない、商品選びの基準を体得しましょう。 講師は、ジャスコ清水店食品売場各部門担当者の皆さんです。</p>	<p><b>7月12日(水)</b></p> <p>13:30~15:30 ジャスコ清水店 現地集合・解散</p>
3 回 目	<p><b>「家事としての男の手料理を楽しむ！」</b></p> <p>食べることは生活の基本。特別なご馳走でなく家事として普段の料理を作りながら、「生活力」を身につけていきましょう。食事のあとは、定年後の人生を楽しく、充実したものにする方法についてお話いただきます。 講師は、フリーライター／家事としての男の手料理研究家の吉田清彦さんです。 ＜持ち物＞包丁、まな板、エプロン、三角巾、ふきん</p>	<p><b>7月19日(水)</b></p> <p>10:00~15:00 アイセル 21 2F 食工房</p>

★参加費：1,500円（調理実習材料費込み）

★対象：概ね60歳以上の男性 30名

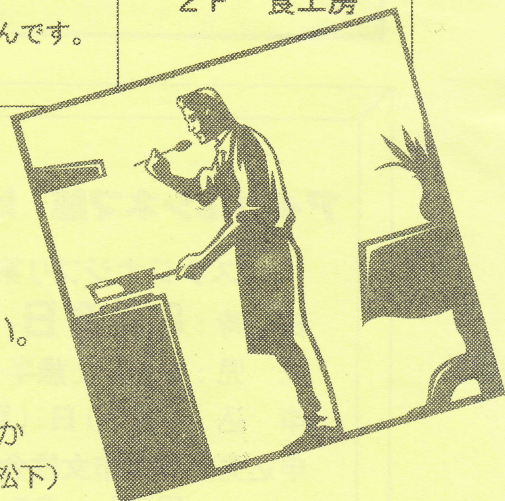
★受付方法：6月26日午前10時より先着順

下記まで電話またはFaxでお申込みください。

★主催・問合先：静岡市女性会館

担当 NPO 法人男女共同参画フォーラムしずおか

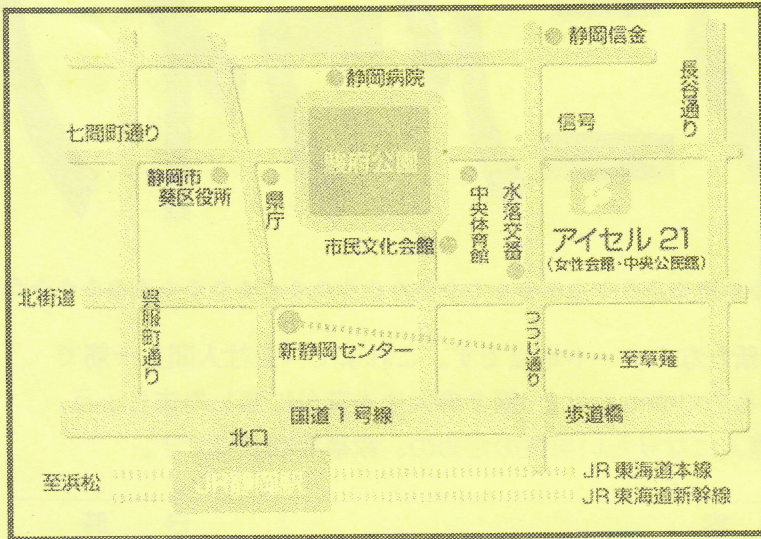
(谷口・松下)



Tel 054-248-7330 / Fax 054-246-7833

## <会場のご案内>

第1回目・第3回目 アイセル21 <所在地> 静岡市葵区東草深町3番18号



### 交通のご案内

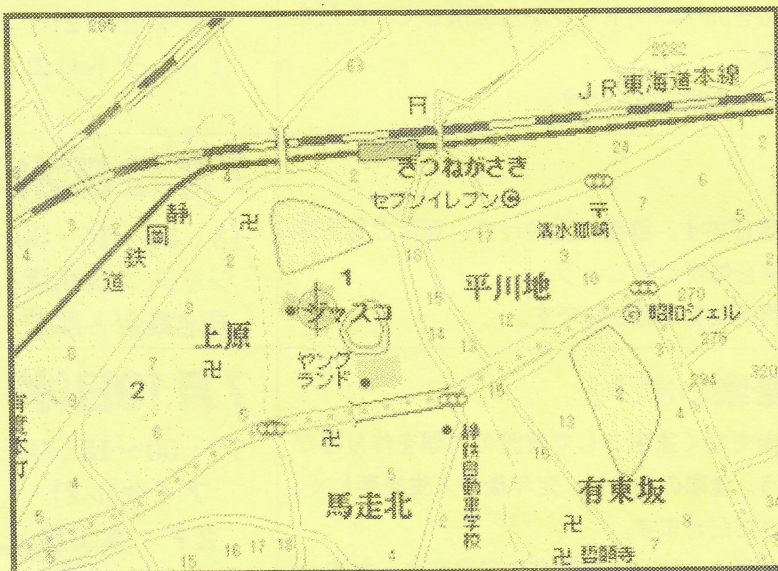
#### バス

- ◆ JR静岡駅北口12番のりばより
- ◆ 新静岡センター  
西バスホーム15番のりばより  
県立病院高松線アイセル21前下車
- ◆ 駿府浪漫バス(市内中心部を巡回)で  
アイセル21前下車

#### 徒歩

- ◆ JR静岡駅北口より30分
- ◆ 新静岡センターより15分

第2回目 ジャスコ清水店 <所在地> 静岡市清水区上原1丁目6番16号



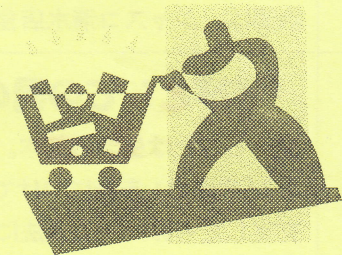
### 交通のご案内

#### 電車

- ◆ 静岡鉄道 狐ヶ崎下車 徒歩1分

#### 自家用車

※お客様駐車場利用可



### <静岡市女性会館からのお知らせ>

**アイセルシネマ館 in 清水** 夏休みのひととき、ご家族で映画はいかがですか？

スタジオジブリ第1回洋画アニメーション提供作品 **「キリクと魔女」**

日 時：8月6日(日) 午前10時～11時45分 場所：清水テルサ1階ホール

託 児：あり(1歳半～未就学児、要申込、先着順)

申 込：7月10日(月) 正午より 先着200名

申込先：静岡市女性会館 担当：NPO法人男女共同参画フォーラムしずおか 松下

TEL 054-248-7330 FAX 054-246-7833