

がんばらない生き方のススメ

男性のための
生き方セミナー

力をぬいて 生きようよ

会社でも家でも、いつも頑張ってきた あなた

ちょっと、立ち止まってみませんか？

肩の力を抜いて、ふーっと深呼吸して…

会社と仕事中心の暮らしから

地域や家族と暮らす生き方を一緒に考えてみませんか？

平成18年1月14日（土） 13：30～16：00	人生再設計のススメ ～地域での私さがし、仲間づくり～ フリーライター 吉田 清彦さん
1月21日（土） 13：30～16：00	映画に見る生き方…フリートークで語り合おう ～「浮き雲」上映（1996年フィンランド作品）～ 主夫の達人 中津 順さん
1月28日（土） 13：30～16：00	大切なのは、聴くこと、話すこと ～コミュニケーション・トレーニング～ フリーライター 吉田 清彦さん
2月4日（土） 13：30～16：00	後半人生の楽しみ方 ～がんばらない生き方のススメ 会社人間から生活人間へ～ フリーライター 吉田 清彦さん

対 象
場 所
一時保育

市内在住、在勤、在学の方で、全回受講可能な方 30人
東大阪市立男女共同参画センター・イコラム 第1・2研修室
講座申込み時にご予約ください

申込方法

1歳半～就学前幼児 10人 ひとり300円
往復ハガキ、FAX、またはメールにて受講動機、住所、氏名、電話番号
保育の有無（子どもの名前と生年月日）をお書きの上、下記住所までお
申込みください。または郵便ハガキ持参の上、センターへお申込みくだ
さい。締切 / 1月7日（土）必着 ※申込み多数の場合は抽選

問合先・申込先

〒578-0941 東大阪市岩田町4-3-22-600

東大阪市立男女共同参画センター・イコラム

男性のための生き方セミナー係

Tel 0729-60-9201 Fax 0729-60-9207

E-mail : ikoramu@city.higashiosaka.osaka.jp