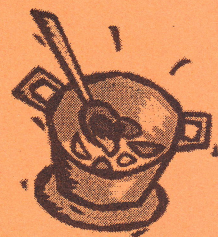


男の生き方セミナー

～これからが面白い 第2の人生～

定年を間近に控え、定年後の暮らしを意識し始めた団塊世代の方、すでに定年を迎えた方、第2の人生を心豊かに、楽しく過ごすための、「セカンドライフ充実セミナー」です。だれにも訪れ、家族・地域との関わり方や生活リズムが大きく変わる定年後・・・組織を離れても自立してやっていける能力と魅力を身につけ、心に張りがある毎日を過ごすために、楽しく情報交換・交流します。

ネットワークの輪を広げて、自分らしい人生プランを考えるきっかけにしてみませんか！



	日 時	内 容	場 所
1 回 目	9月2日(土) 午後1時30分～ 3時30分	頭脳年齢を若々しく、熟年からの筋力アップのコツ 講師：栗木 剛 (mottoひょうご事務局長)	活動室 (イーグレひめじ 3階)
2 回 目	9月9日(土) 午後1時30分～ 4時	人生再設計のすすめ ～後半人生を楽しく、充実したものにするために～ 講師：吉田 清彦 (フリーライター／家事としての男の手料理研究家)	
3 回 目	9月16日(土) 午前10時～ 午後2時	男の腕まくり～料理の基本のワザを身につける～ 講師：吉田 清彦 (フリーライター／家事としての男の手料理研究家) ☆家事としての普段の料理を作りながら、生活力を身につけましょう！ メニュー：なすとえびそばろのうま煮、豚肉ととうがんのスープ、玄米ご飯	料理室 (イーグレひめじ 3階)

☆料理教室に必要なもの：①エプロン②ふきん(皿や手をふくため)をご持参ください。

- ◆定 員 男性 20名(申込多数の場合は抽選)
- ◆申込締切 8月24日(木) 必着
- ◆受講料 900円(3回分) ※別途、3回目の材料費は必要です。
- ◆一時保育 1歳半～就学前の幼児(1人1回300円) ※要予約
- ◆申込方法 ハガキ、ファックスか電子メールで、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・一時保育の有無(保育希望者は幼児の名前と年齢)を記入のうえ、下記までお申込みください。

姫路市男女共同参画推進センター あいめっせ

「男の生き方セミナー」係

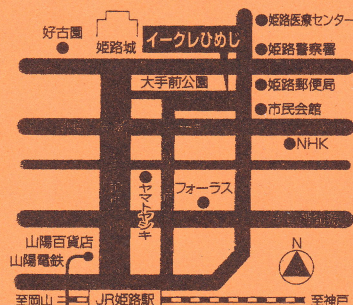
〒670-0012

姫路市本町68番地290 イーグレひめじ3階

Tel 079-287-0803/FAX 079-287-0805

電子メール i-messae@city.himeji.hyogo.jp

ホームページ <http://www.i-messae.city.himeji.hyogo.jp/>



JR姫路駅から北へ徒歩約15分

【姫路市男女共同参画推進センター(あいめっせ)は、男女が互いに人権を尊重し、個性や能力を発揮して暮らせる社会を築くための拠点施設です。】