50代以上男性対象講座

料理とコミュニケーションで定年後が変わる!

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。第３回、第４回の料理教室では野菜の切り方や味つけのコツをプロから学びます。包丁の持ち方やお米の研ぎ方などの基本から始めますので、今まで一度も料理をしたことのない方も安心してご参加いただけます。

	日 時	テーマ	講 師
①	**2月7日(土)** 13:30～16:30	**これからが面白い 第二の人生** **～地域で自分の居場所をつくる～**	**講師：吉田清彦**さん（プランナー、家事としての男の料理研究家）＆地域で活躍するシニア男性
②	**2月14日(土)** 13:30～16:30	**妻や娘、息子とGOODコミュニケーション**	**講師：荒木次也**さん（カウンセラー、NPO法人ファミリーカウンセリングサービス）
③	**2月28日(土)** 10:30～14:30	**料理の基本のワザを学ぶ①** **～切り方上手になろう～** 献立：肉じゃが、ツナと玉ねぎのサラダ、味噌汁	**講師：吉田清彦**さん（調理師、家事としての男の料理研究家）
④	**3月7日(土)** 10:30～14:30	**料理の基本のワザを学ぶ②** **～味付け上手になろう～** 献立：かぶのエビあんかけ、里芋と鶏肉のやわらか煮	

■会場： 第１回、第２回は**男女共同参画センター“スペースゆう”**
第３回、第４回は**赤羽文化センター 料理室**

■定員： ２４名（先着順）

■保育： １歳以上未就学児対象。１月31日（土）までに要予約。

■参加費： 第１回、第２回 無料、第３回、第４回は各回材料費800円。

■対象： おおむね５０代以上の男性

■申込み： **1月6日(火)から受付開始。**電話、ＦＡＸ、Ｅメールにて、「住所、氏名、年齢、電話番号」をお書きの上、下記連絡先までお申込みください。

■申込み・問い合わせ先：北区男女共同参画センター“スペースゆう”
TEL 03－3913－0161　FAX 03－3913－0081
E-mail：danjo-c@city.kita.lg.jp
《12/28（日）～1/5（月）は休館。それ以外の期間は、月曜休館。月曜が祝日の場合、翌火曜日も休館》

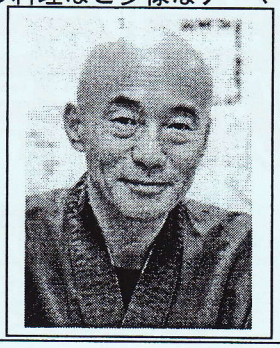
＜講師プロフィール＞

荒木次也さん

1946年生まれ。カウンセラー。不登校、引きこもり、親子、夫婦、シニア、介護従事者等のカウンセリングに30年間従事。又、カウンセラートレーニングセンター代表としてカウンセラー育成に力を注ぎ、実践的で効果的手法を伝授している。著書に『危ない夫婦の再生術～三カ月で夫婦はステキに変われる!』（リヨン社）、『老親といい関係をつくる会話術』（山海堂）などがある。

吉田清彦さん

1944年生まれ。調理師。プランナー。1984年に「コマーシャルの中の男女役割を問い直す会」を結成。女性センターなどが主催する講座で、情報、メディア、教育、暮らし、男の生き方、男の料理など多様なテーマで講師を務める。95年ごろから「男性講座」や「男性料理教室」の講師を数多く務め、最近では団塊世代の男性向けの講座の企画・広報で「行列のできる男性講座」を多数成功させている。



FAX用申込用紙

＊ＦＡＸの方は、下記の用紙にご記入の上、**03－3913－0081**へＦＡＸしてください。

＊Ｅメールの方は、下記の事項と講座名をお書きの上、下欄の宛先へメールしてください。**1月6日（火）より先着順に受付です。**

スペースゆう企画講座　料理とコミュニケーションで定年後が変わる！

氏名	フ　リ　ガ　ナ		
住所	北区		
電話	（　　）	ＦＡＸ	（　　）
Ｅメールアドレス	＠		
年齢			
保育　＊お子さんについて右欄をご記入ください。	名前（　　）	性別　女／男	年齢（　　歳　　ヶ月）
参加の動機・講師への質問			

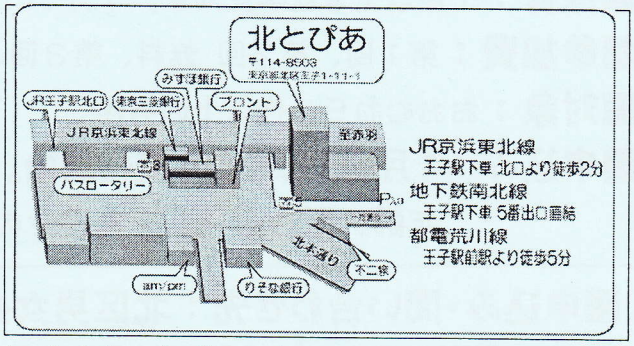
■申込み・問い合わせ先

北区男女共同参画センター“スペースゆう”

〒114-8503　北区王子1－11－1　北とぴあ内

TEL　03(3913)0161　　FAX　03(3913)0081

E-mail：danjo-c@city.kita.lg.jp



●1月24日（土）午後2時～4時30分に、「ミニコンサート＆トーク“いい妻リセット！―定年後の夫婦の幸せ”」を開催いたします。青春時代の懐かしい歌あり、名曲ありの歌えるコンサートと、男性の家庭参画に詳しい講師のトークをお楽しみいただけます。詳しくは、“スペースゆう”へお問い合わせください。

北区男女共同参画センター　スペースゆう　主催講座