

定年後の人生を楽しく、
こころ豊かに生きる知恵を学ぶ

3回目は料理教室です

男の生き方セミナー

～これからは面白い 第二の人生～



定年退職！それは仕事中心の生活から地域中心の生活へ大きく変化するとき。誰もが定年後の生き方に不安を持っているのではないのでしょうか？

全国各地で男性講座を行い、参加者からも「今後の生き方の参考になった」と大好評の講師をお迎えします。

第二の人生の生活設計に参考になる情報・ヒントがきっと見つかる講座です。ぜひ、この機会にご参加ください！

	日時	内容	場所
1	9月10日(土) 午後1時半～4時	人生再設計のすすめ① 「会社人間から生活人間になろう」	美馬市役所(美馬庁舎) 美馬市産業センター 3階 大会議室
2	9月24日(土) 午後1時半～4時	人生再設計のすすめ② 「自分の気持ちを相手に伝える コミュニケーション術を学ぶ」	美馬市役所(美馬庁舎) 美馬市産業センター 3階 大会議室
3	10月15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」 献立：肉じゃが、ツナとたまねぎのサラダ、 玄米ご飯、みそ汁	美馬市役所(穴吹庁舎) 穴吹農村環境改善センター 1階 調理室

- 講師：吉田清彦さん（フリーライター・家事としての男の手料理研究家）
- 対象：定年前後の美馬市内在住の男性
- 定員：①②は50名(応募多数の場合は抽選)
③は24名(希望・抽選)
- 参加費：無料（3回目の材料費として800円頂きます）



● 申込先：美馬市社会福祉協議会 地域福祉課

TEL:0883-53-7432 住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください

● 申込み締め切り日：平成23年8月15日

いただいた個人情報は、セミナー事務連絡以外では使用いたしません■