



定年退職後の男の生き方講座

～料理と地域参加で楽しく、すてきに!!～

定年退職後、どのように過ごすかは大きな課題です。
それまで会社で働いてきた時間とほぼ同じ時間を、
定年後、地域と家庭で過ごすことになります。

定年後のたっぷりある自由時間を楽しく、充実して
過ごすために、料理や地域活動についてのノウハウを
身につけてみませんか？



3/4
(火)

午前10時～午後2時 「料理の基本のワザを学ぶ」

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)

家庭で食事することが増えると、自分でも気軽に料理が作れると楽しいものです。
初めての方でも、米のとぎ方、包丁の持ち方から、わかりやすく学べます。

【献立】ごぼうと鶏肉のごまみそ煮、アスパラと人参のきんぴら風炒め物

3/18
(火)

午後1時30分～午後4時 「地域で自分の居場所をつくる 先輩体験談を聞いて自分らしいやり方を考える」

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)

齋藤一正さん(みんなとピースサンデー実行委員会)

栗田進二さん(放送作家・保育士)

定年後、自分の興味関心や趣味・特技などを通じて地域に積極的に関わり充実した
セカンドライフを送る先輩区民の話をお聞きします。

会場	港区立男女平等参画センター(リーブラ)(JR田町駅芝浦口から徒歩2分) 4階 (3/4料理室、3/18集会室2・3) TEL:03-3456-4149 FAX:03-3456-1254
対象	テーマに関心がある50歳以上の男性
定員	20名(申込先着順) *原則として2日とも参加可能な方
参加費	800円(料理材料費)。2月24日(月)までにお支払ください。詳細は裏面を参照してください。
申込	2月3日(月)より、電話、FAX、Eメール、またはリーブラ3F窓口にて受付。参加費のお支払いをもって申込完了とさせていただきます。2月24(月)までにお支払ください。
保育	ありません。

◆申込用紙、支払い方法等の詳細を裏面に記載。必ずお読みください。◆

<講師プロフィール>

吉田 清彦 さん(3/4、3/18講師)

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。

齋藤一正さん(3/18講師)

昭和24年、団塊の世代の生まれ。中堅商社で、インドネシア、ドイツ駐在など貿易業務に携わる。定年退職後は、合唱を中心に活動するリーブラ登録団体「みんなとピースサンデー実行委員会」メンバー。団体活動によるセンター利用の他、リーブラ事業の「男女共同参画週間記念フォーラム2012」の実行委員長を務める。町内会役員、老人クラブ役員等も務める。

栗田進二さん(3/18講師)

1947年生まれ。日大芸術学部卒業後、放送作家として幅広いジャンルの構成と演出を手掛ける。64歳の時、取材で出会った子育てひろば「あいぽーと」の活動に触発され、2012年港区子育て・家族支援者養成講座を修了。同NPO法人認定子育て・まちづくり支援プロデューサー。66歳で保育士資格を取得。地域の祖父母世代による孫世代の育成を提唱。リーブラの講座の一時保育担当者としても活動中。

●参加費のお支払いについて

- ・参加費は、リーブラ3階の受付窓口にて受付時間内にお支払いください。土日祝日も開館しています。2月2日(日)、16日(日)は臨時休館のため受付できません。受付時間は、平日・土曜は、午前9時～午後8時まで、日曜日は午前9時～午後4時までです。
- ・お釣銭がなるべく生じないようご協力ください。
- ・入金後の返金には、ご対応できません。あらかじめご了承下さい。
(お支払いいただいた料金を元に当館もしくは講師への材料の購入・発注手続き等の手配を行うため)
- ・キャンセルをされる場合は、必ず電話にてリーブラへご連絡下さい。
- ・領収証は再発行できません。紛失されないようお気をつけてください。
- ・材料費等の変動により徴収料金に残金が生じた場合は、公益活動を行う団体などへの募金・寄付金とさせていただきます。

◎個人情報保護方針:リーブラでは、皆様からお預かりする個人情報に関して、お申し込みの講座運営およびそれに関わるご連絡以外の目的には使用しません。また、皆様の個人情報を無断で第三者に提供することはありません。

●申し込み方法

- ・2月3日(月)からリーブラ3階窓口、電話、FAX、Eメールにて受け付けます。
- ・FAX、Eメールでお申し込みの場合は、氏名、住所、電話番号、年代(50代等)と、「男の生き方講座申込」を明記し、ご送信ください。FAXまたはメール受信後、当方より確認の連絡をさせていただきます。参加費を事前支払いしていただいで 受付完了となります。

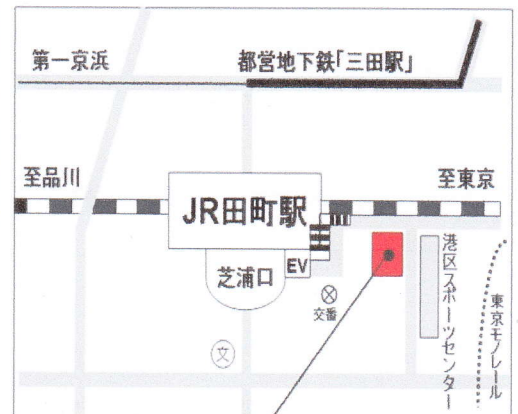
TEL: 03-3456-4149 FAX: 03-3456-1254

メール: libra@career-rise.co.jp

ホームページ: <http://www.minatolibra.jp>

〒108-0023 東京都港区芝浦3-1-47

港区立男女平等参画センター リーブラ



男女平等参画センター「リーブラ」3～5階

<会場アクセス>

- ・JR「田町駅」芝浦口 徒歩2分
- ・地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A4出口 徒歩4分
- ・ちいバス: 芝ルート、芝浦港南ルート、田町ルート「田町東口」徒歩3分