

# 輝くシニアになるための 男の生き方講座



## これからが面白い！ 第2の人生

**第3回は  
料理実習!!**

「退職してから、はや〇年・・・」「もう少しで退職だ」という男性の皆さん！右のチェックリストに1つでもあてはまったら、**今こそチャンス!**

これまで働いてきた時間と、退職後の余暇時間は、なんと、ほぼ同じ“80,000 時間”。これを活かして暮らしを楽しみ、素敵なセカンドライフを過ごせる情報を楽しくお伝えします。お気軽にご参加ください!

### チェック☑

- 日々なんとなく暮らしている
- 家事は妻にすべて任せている
- 妻と会話がかみ合わないと感じることがある
- 第二の人生(セカンドライフ)を楽しみたい!
- 60代以降は新しいステージだと思う

第1回	<b>7/13</b> (水) 13:30～16:00 (バンビオ 4階 学習室1)	人生再設計のすすめ ～第二の人生を楽しく、生きがいをもって生きるために～ 充実したセカンドライフを過ごすために、これまでの生き方・暮らし方を振り返りながら、今後のライフプランについて考えます。
第2回	<b>7/20</b> (水) 13:30～16:00 (バンビオ 4階 学習室1)	地域で自分の居場所をつくる ～充実したセカンドライフのために～ いきいきとセカンドライフを楽しむうえで不可欠な、妻や周囲との良好な人間関係、家庭や地域での居場所づくり、仲間づくりについて考えます。
第3回	<b>7/27</b> (水) 10:00～14:00 (バンビオ 4階 食工房)	気軽に台所に立とう ～料理の基本を楽しく学ぶ～ 心と体の健康を意識して、体にいいものをおいしく食べるために、気軽にできる料理法や食材選びのコツを学びます。 ※食材費 1,000 円程度必要

### 【会場】長岡京市中央生涯学習センター（バンビオ1番館）

長岡京市神足2-3-1（JR長岡京駅下車すぐ）

よしだ きよひこ

【講師】吉田 清彦さん（シニアライフ・プランナー、調理師）

【対象】長岡京市在住の50歳～70歳代の男性

【費用】第1回、第2回は無料  
第3回のみ食材費として 1,000 円程度が必要

【定員】30名（先着順・全回参加者優先）

【申込】事前申込が必要。詳細は裏面をご確認ください。

#### 【料理実習献立】

コクうま肉じゃが  
鶏胸肉のミルク煮

（予定）

主催：長岡京市東地域包括支援センター（基幹・強化担当） ☎(075)963-5508

**【参加条件】**基本的に全回参加できる方。ただし、定員に満たない場合は部分参加も受け付けます。  
 部分参加をご希望の場合、申込時に、備考欄へ「部分参加希望(月 日)」と受講希望日を書いてください。

**【申込方法】**

下記に必要事項をご記入のうえ、郵送・持参・FAX・Eメール等にてお申し込みください。

※Eメールの場合は、件名に「**第二の人生過ごし方講座申込**」と明記してください。

**【申込締切】 7月12日(火)**

**【申し込み・問い合わせ先】**

長岡京市東地域包括支援センター  
 (基幹・強化担当)

〒617-0833

長岡京市神足2丁目3番1号

長岡京市総合生活支援センター内  
 (バンビオ1番館2階)

TEL : 075-963-5508

FAX : 075-958-6909

E-mail : hokatsu@nagaokakyo-shakyo.jp



**【会場所在地】**

〒617-0833 長岡京市神足2丁目3番1号

長岡京市中央生涯学習センター (バンビオ1番館内)

※駐車場はバンビオ2番館内の長岡京市営駐車場をご利用ください(有料)。

よしだ きよひこ

■吉田 清彦さん プロフィール

さまざまな市民活動にかかわる一方で、自治体や公民館、男女共同参画センターなどが主催する講座で、情報・メディアをテーマとする講座や男性向け講座、男性料理教室の講師を務める。近年は、団塊世代の男性を対象とした講座の企画・立案に多くかかり、また最近では講座企画やチラシ作成のコツを伝える人気講師として全国で活躍中。

切り取り線

\*\*\* 申し込み票 \*\*\*

ふりがな氏名		年齢	代
住所	長岡京市		
電話		FAX	
Eメール		備考	

※いただいた個人情報については、本講座の申し込み受付、および長岡京市東地域包括支援センター(基幹・強化担当)主催の講座案内以外に使用したり、第三者に提供したりすることはありません。