

無料

# 男の気楽ナム おしゃべりサロン

50代以上のみなさん。これから的人生、もっと仲間を増やして、  
楽しく有意義に過ごすための情報交換をしませんか？

同世代の仲間と気軽におしゃべりできる広場です。当日、会場へ  
直接お越しください。事前の申し込みは不要です。

毎月第1水曜 15:00~16:30

会場：エセナおおた（大田区立男女平等推進センター）

8/3

9/7

2016年

10/5

11/2

12/7

1/11

注) 1月のみ  
第2週開催

2017年

2/1

3/1

会場・主催・問合先

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

大田区大森北4-16-4（大森駅から徒歩8分、ハローワーク大森近く）

電話 03-3766-4586 FAX 03-5764-0604

エセナおおた 検索

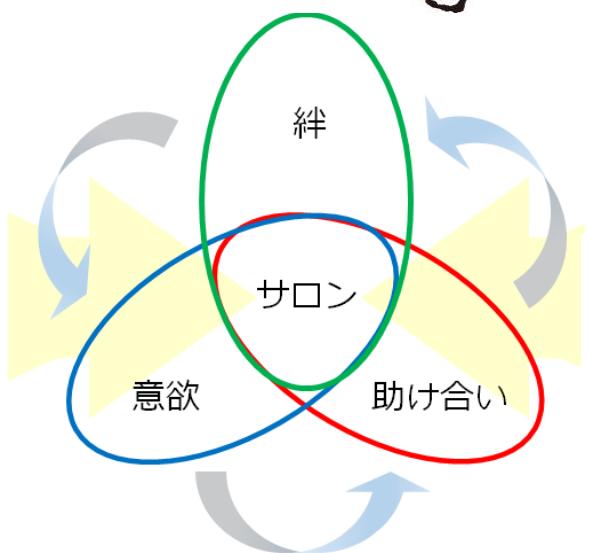
# ここがポイント！ 地域の仲間づくりのコツ

- ・好きなこと・やりたいことを始める
- ・仲間が一人でもできたら、それから広がる
- ・地域の町会やマンションの管理組合の運営に参加
- ・自治体主催のイベントや行事、勉強会に参加
- ・自分の意思をきちんと伝える
- ・Noと言わない、相手の言うことを否定しない
- ・最初から難しいことはしない
- ・居場所をつくる
- ・自分に合わないと思ったら、やめる

○まず行動：自分から動かないと何事も始まらない



【エセナおおた 会場地図】

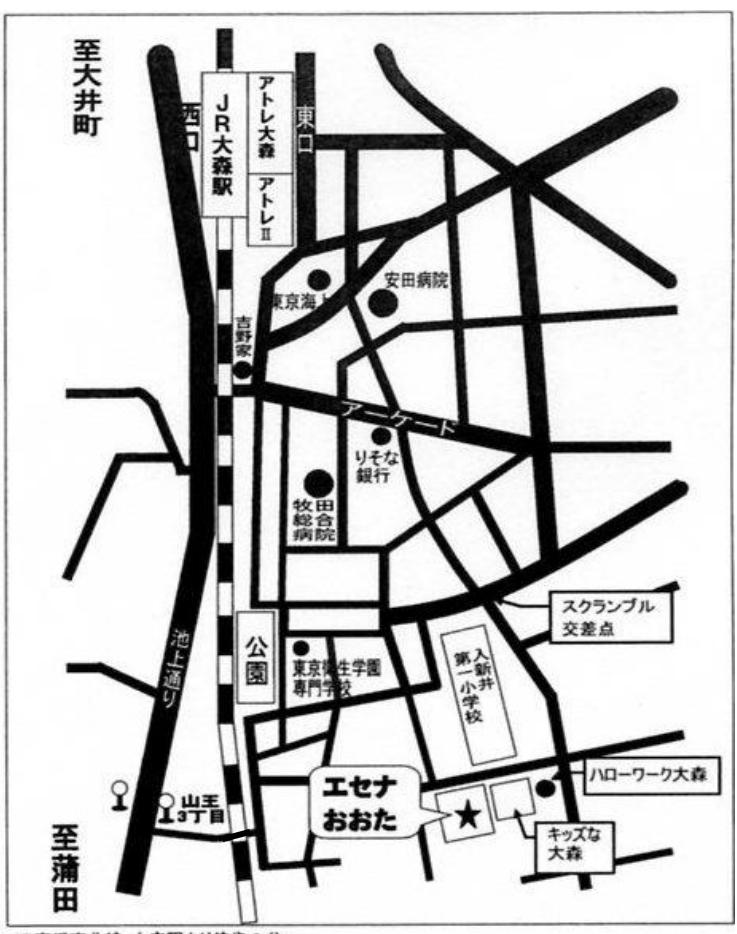


## ○仕切らないこと

- ・みんなが主役。みんながつくる
- ・プログラムありき、にはしない
- ・誰が来ても「あの人、誰？」  
という目で見ない
- ・いつでも、ふらっとこれる
- ・サークルにしない

【さわやか福祉財団資料より抜粋】

自由参加



JR京浜東北線 大森駅より徒歩 8分  
駐車場はありません。