

# 男

調理  
実習

仲間  
作り

支え  
合い

# の生き方塾



## 職を辞した後の自由な時間を楽しむ！

職を辞した後 10 万時間を超える長い時間をあなたはどのように過ごしますか？  
これからの人生をもっと楽しく、元気で自立して充実させるためのヒントを学ぶ講座です。

### 3回連続

	日時	テーマ・内容
第 1 回	<b>11月 8 日(水)</b> 14:00 ~ 18:00	プロから学ぶ料理の基本 【池上会館】 ～俺にまかせて、簡単食事作り & 交流会～
第 2 回	<b>11月 15 日(水)</b> 14:00 ~ 16:30	退職後の人生をさわやかに楽しく暮らすヒント！ ～悔いを残さない生き方を探る～
第 3 回	<b>11月 22 日(水)</b> 14:00 ~ 16:30	～人生はこれから！ 地域で互いに助け合い・支え合い、 お互い様社会を～

- 講師：「佐伯栄養専門学校」（地元が誇る世界初の栄養学校）  
澤岡詩野さん（公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員）等
- 会場：第 1 回 「池上会館」（東急池上線池上駅から徒歩 8 分）  
第 2 回・第 3 回 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」  
（JR 京浜東北線大森駅から徒歩 8 分）
- 対象：大田区在住・在勤で概ね 50 歳～75 歳の男性
- 定員：25 名（応募者多数の場合は抽選） ■ 参加費：1,000 円（調理実習材料費）
- 締切：2017 年 10 月 24 日(火) 必着 ■ 応募方法：FAX、E-Mail でお申込みください。  
（詳細は裏面をご覧ください）

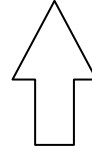
【主催】大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

2017



FAX 03-5764-0604

「男の生き方塾」参加申込み



10月24日(火)  
必着です。

2017「男の生き方塾」申し込み

名 前	ふりがな	年 齢	歳
住 所	〒		
電 話 番 号		F A X 番 号	E-Mail アドレス

■会場

1回目：「池上会館」

2～3回目：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」1階 会議室

(JR大森駅から徒歩8分)

■申し込み方法

**FAX、E-mail** または来館して

- ①講座名「男の生き方塾」 ②住所
  - ③名前(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号
- をご記入のうえお申し込みください。

- \*申し込み後に必ずこちらから返信をします。
- 申し込み後3日を過ぎても返信がない場合は必ず電話でお問い合わせください。
- \*個人情報は講座目的と今後の講座案内以外には使用しません。

■申し込み締め切り 10月24日(火)

■主催・問合せ先

大田区立男女平等推進センター  
「エセナおおた」  
〒143-0016 大田区大森北 4-16-4

**TEL**: 03-3766-4586

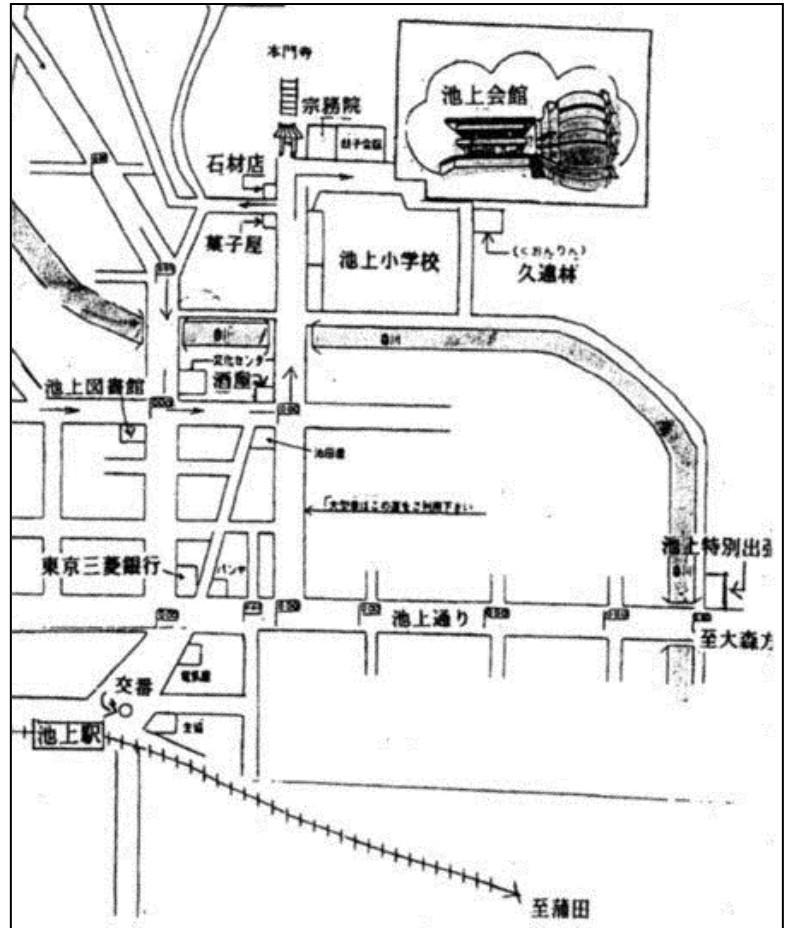
**FAX**: 03-5764-0604

**E-mail**: [escena@escenaota.jp](mailto:escena@escenaota.jp)

ケータイは  
こちらから



第1回の会場(池上会館)案内図



〒146-0082 大田区池上 1-32-8

東急池上線池上駅より徒歩8分。駐車場はありません。