

さよなら、会社人間

# 男の生き方塾

～黄金の60代を創ろう～



あなたは定年後の自分がどういう日常を送っているか想像できますか？定年後は収入面、人との関係、妻との関係、健康面等々あらゆることが大きく変化をします。大きな変化の中で、そろそろ肩の力を抜いて、会社中心の生き方をリセットし、豊かで充実した人生を送るために必要なヒントを見つけましょうよ。この講座はこれまで「会社人間」としてがんばってきた人に贈る、体験学習も含めた男性応援講座です。

2006年 **11/18日(土)～12/16日(土)** **5回連続講座**  
**毎週土曜日 13時半開始**

	日時	テーマ・内容
1 回	<b>11月18日(土)</b> 13:30～16:00	人生再設計のススメ ～会社人間から生活人間へ～
2 回	<b>11月25日(土)</b> 13:30～16:00	定年後の期待と不安 ～男たちはかく悩んだ～
3 回	<b>12月2日(土)</b> 13:30～16:00	地域社会とのつながりづくり
4 回	<b>12月9日(土)</b> 13:30～16:00	これからはおもしろい第二の人生！
5 回	<b>12月16日(土)</b> 13:30～16:00	<b>調理実習</b> 男の腕まくり～プロに教わる料理の基本のワザ～



- 講師：吉田清彦さん（調理師・フリーライター）ほか
- 会場：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」（JR 大森駅から徒歩 8 分）  
\*5 回目の調理実習のみ「池上会館」（東急池上線池上駅から徒歩 10 分）
- 対象：男性
- 定員：先着 30 名
- 参加費：1,000 円
- 応募方法：FAX、E-Mail、ハガキ（詳細は裏面をご覧ください）



主催：NPO 法人 男女共同参画おおた

共催：大田区

この事業は「女性が輝く地域づくり（地域活性化事業研究事業）」として内閣府から委嘱されています。



# FAX送信票 FAX番号03-5764-0604

「男の生き方塾」に申し込みます。

住所	〒		
名前 (ふりがな)		年齢	
連絡先 (電話・FAX)			
受講動機			

\*お送りいただいた個人情報は講座目的以外には使用いたしません。

## ■会場

〒143-0016 大田区大森北4-16-4

「エセナおおた」1階 会議室 ☎03-3766-4586

\*ただし5回目の調理実習のみ「池上会館」で行ないます。

## ■申し込み方法

FAX、e-mailまたは往復ハガキに①講座名「男の生き方塾」  
②〒住所 ③名前(ふりがな) ④年齢⑤連絡先(電話番号・  
FAX番号) ⑥受講動機をご記入ください。

## ■申し込み先

〒143-0016 大田区大森北4-16-4

E-Mail: escena@escenaota.jp FAX: 03-5764-0604

\*定員になり次第締め切ります。

## ■主催・問合せ先 NPO法人 男女共同参画おおた

(連絡先) 〒143-0016 大田区大森北4-16-4

TEL: 03-3766-4586 FAX: 03-5764-0604



●JR大森駅から徒歩8分。駐車場はありません。

## 前回の「男の生き方塾」参加者の感想

- 家に閉じこもりの生活から、外に出て同じ年齢者とのつきあいがこんなに楽しいものかと思った。(60代)
- 楽しく明るく、元気が出た。来年もぜひやってほしい。(50代)
- 同年代とも若者とも同じ立場で意見や行動ができる場を作っていただきありがとうございます。どんどん外に出て活動したいと思います。(60代)
- 講義は定年後の今後の生き方の参考になった。料理は本に載っていないノウハウが非常に参考になった。(50代)
- コミュニケーションの講義も料理も得るものがたくさんありました。(30代)
- 社会的に男女が同じであることが再認識できました。(50代)