


# シニアライフをステキに彩る 生き方・暮らし方講座

人生 80 年時代、最期まで自立した社会人として、元気に楽しくイキイキと過ごすためのコツをその道の達人に学ぶ講座です。同年代の受講者同士でワイワイガヤガヤおしゃべりをしながら、生き方上手のヒントを得るチャンスです。これからの人生、人と関わりながら、とにかく楽しく暮らしましょうよ。

## ■講座スケジュール

回	日程	内容	講師・コーディネーター
1	3月2日(金) 14:00~16:00	「はじめまして!」 ~今日から始まる連続講座を10倍楽しむために	エセナおおた
2	<b>公開講演会</b> 3月4日(日) 13:30~15:30	 「落合恵子流」 へこたれない女の 生き方指南	その生き様から学びたい! 落合恵子さん (作家・クレヨンハウス主宰)
3	3月9日(金) 14:00~16:00	こころ美人のつくり方 ~鏡を見るのが楽しくなるオシャレ術~	鶴貝真由美さん (ポーラ化粧品株式会社)
4	3月16日(金) 14:00~16:00	達人に学ぶ快適人生のススメ ~笑って得する老後の備え方~	「たった一人の古い支度」著者 岡田信子さん(作家)
5	3月23日(金) 14:00~16:00	もっと楽しくワタシ流 ~これからの人生の楽しみ方~	エセナおおた
6	3月30日(金) 10:00~12:00	大人のヨガ教室 ~ヨガでほぐす、心と体の凝り~	竹森茂子さん(「からだど自立 教室」主宰)

■会場:大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」 TEL:03-3766-4586

■対象者:概ね50歳以上で全回出席できる方 ■定員:抽選で40人

■参加費:(資料代として)1,000円

■申込方法:往復ハガキ(詳細は裏面に) ■申込締切:2月23日(金)必着

**主催** 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

**共催** 大田区

この事業はNPO法人男女共同参画おおたが大田区の補助を受けて実施しています。



公開講演会 落合恵子さんプロフィール



作家。1945 年生まれ。アナウンサーを経て、作家生活に入る。執筆活動だけでなく、東京・青山と大阪に、子どもの本の専門店「クレヨンハウス」と女性の本の専門店「ミズ・クレヨンハウス」を主宰。たくさんのひとと「楽しく考える」をモットーに、子どもや女性、高齢者、障がいのあるひとたちの声を、あらゆる角度から追及している。

【主な著書】

- 『だんだん「自分」になっていく』（講談社）
- 『こころの居場所』（日本看護協会）『メノポーズ革命』（文化出版局）
- 『人生案内 -自分を育てる悩み方-』（岩波書店）
- 『ぼくはぼくでいい』（文藝春秋）

(返信表面)

(往信裏面)

■ 会場

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  
(JR大森駅下車、東口より徒歩8分、  
1階は入新井特別出張所です)

■参加費 1,000 円(資料代)

■対象 概ね50歳以上で全回出席できる方

■定員 40名(応募者多数の場合は抽選)

■申込方法

往復ハガキに①講座名「シニアライフ講座」  
②名前(ふりがな)③〒住所④年齢⑤電話番号を  
記入の上、

〒143-0016  
大田区大森北 4-16-4「エセナおおた」

まで申してください。

■申込締め切り

平成 19 年 2 月 23 日(金)必着

●主催・申し込み先・お問い合わせ先

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

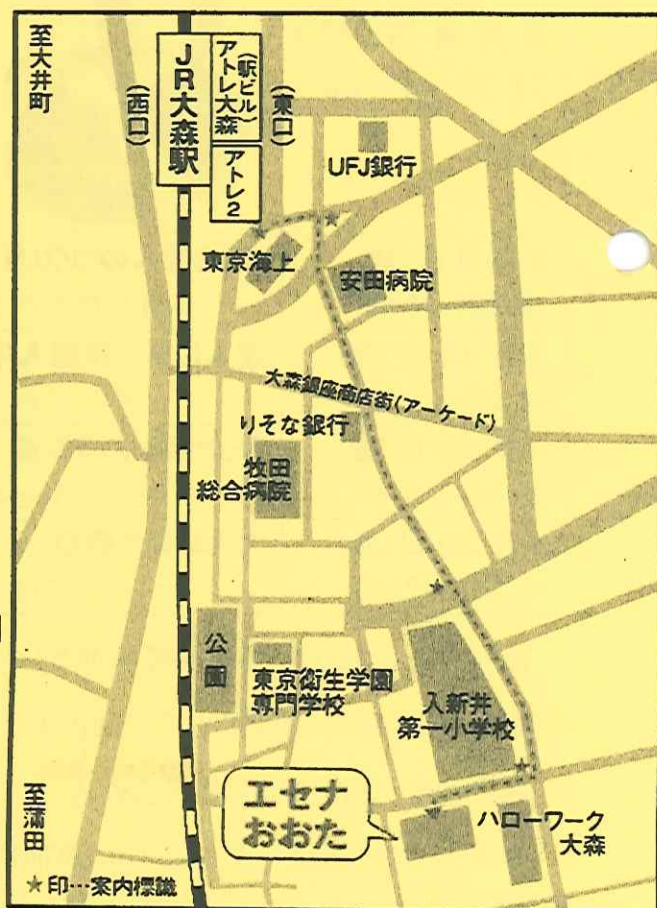
TEL:03-3766-4586 FAX:03-5764-0604

E-Mail:escena@escenaota.jp

HP:http://escenaota.jp

●共催：大田区

<p>〒</p> <p>あなたの住所 氏名</p>	<p>①「シニアライフ講座」</p> <p>②名前(ふりがな)</p> <p>③〒住所</p> <p>④年齢</p> <p>⑤電話番号</p>
-------------------------------	---



★印…案内標識  
●JR大森駅から徒歩8分。駐車場はありません。