

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。

前回の募集では 3 倍近いお申込があった大人気講座のため、再度ほぼ同様の内容で第 2 弾を開催することになりました。奮ってご応募ください。

好評につき
第 2 弾開催

■講座スケジュール

回	日程	内容	講師・コーディネーター
1	5月10日(木) 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	5月17日(木) 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)
3	5月 24 ²⁵ 日(金) 14:00~16:00	こころ美人の作り方 ~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	5月31日(木) 14:00~16:00	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 (「からだの自立教室」主宰)
5	6月7日(木) 14:00~16:00	もっと楽しくワタン流 ~これからの人生の楽しみ方~	エセナおおた

■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:4月16日(月)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。

■ 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 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「シニアライフ講座第2弾」
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」

まで申込ください。

■申込締め切り

平成19年4月16日(月)必着

●主催・申し込み先・お問い合わせ先

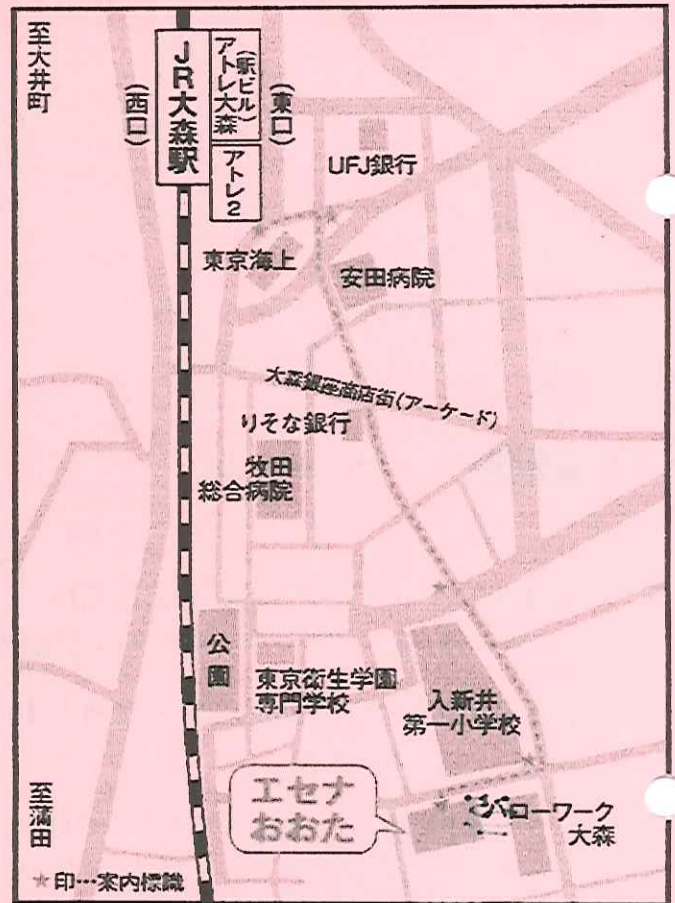
大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」
TEL:03-3766-4586 FAX:03-5764-0604
E-Mail:escena@escenaota.jp

●共催：大田区

(返信表面)

(往信裏面)

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



●JR大森駅から徒歩8分。駐車場はありません。

■ 次回講座のお知らせ ■

教養講座 はじめての源氏物語

～千年、紫式部の熱い思い～

■日時：2007年6月6日(水)～7月11日(水)

毎週水曜日 14時～16時 全6回

■会場：大田区立男女平等推進センター
「エセナおおた」

■参加費：全回で5,000円

■講師：大人気の黒木睦子さん(源リウ会主宰)

■定員：40人(応募者多数の場合は抽選)

■申込方法：往復ハガキでお申込ください。

①「源氏物語」②〒住所③氏名(ふりがな)
④年齢⑤電話番号を必ず記入してください。

■申し込み先：〒143-0016

大田区大森北4-16-4 エセナおおた

■申込締め切り：5月25日(金)必着

*奮ってご応募ください!