

いつか来る

# おひとりさまの老後を 乗り切る知恵と工夫

## シニアライフをステキに彩る連続講座

好評につき  
第2弾!



結婚していても、していなくても誰でも最後は一人になったら「おひとりさま」。おひとりさまの老後だって考えようによってはステキなものになるはず。明るく安心して老後を乗り切る知恵と工夫を学びます。

4/23 木

4/30 木

5/7 木

5/14 木

全4回 毎週木曜 14~16時

	内 容	講 師
4月23日(木)	「最期まで自分らしく」生きる工夫	井上治代さん
4月30日(木)	「問題解決のコミュニケーション術」	野澤聡子さん
5月 7日(木)	「こころ伸びやかにわたしを見つける」	高村花美さん
5月14日(木)	「こころ美人の作りかたと免疫力アップ術」	鶴貝真由美さん

- 対象 50歳以上の女性
- 定員 35名(申込多数の場合は抽選)
- 会場 大田区立男女平等推進センター  
「エセナおおた」JR 大森駅より徒歩約8分
- 参加費 無料 ● 申込方法 往復はがき
- 応募締切 2009年4月7日(火)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区の補助を受けて実施しています

# 聴いて納得！講師陣

## 井上治代さん

東洋大学ライフデザイン学部准教授、市民団体・エンディングセンター代表  
著書「最期まで自分らしく」「子の世話にならずに死にたい—変貌する親子関係」「墓と家族の変容」等。

## 高村花美さん

(財)シニアルネサンス財団認定 シニアライフアドバイザー  
朗読塾パローラ、風舎、無名塾劇朗読逢読会を経て現在、朗読とことばの会「ことばの舟」主宰。

## 野澤聡子さん

(有)教育総合企画代表取締役。昭和女子大学非常勤講師。コロンビア大学院で「協調的交渉術」を学びトレーニング・プログラムの日本での普及に取り組んでいる。

## 鶴貝真由美さん

ポーラ化粧品㈱で美容部員として活躍。いきいきとしたシニアライフを送るためにメイクの活用を考え、リンパマッサージ・免疫力の強化などにも積極的に取り組んでいる。

## 申込方法

往復はがきに

- ①シニアライフ連続講座 ②〒住所  
③名前(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号  
を記入の上、下記までお申込みください。

\*お送りいただいた情報は講座目的以外には使用しません。

## 申込・問合せ先

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

電話 **03-3766-4586**

FAX **03-5764-0604**

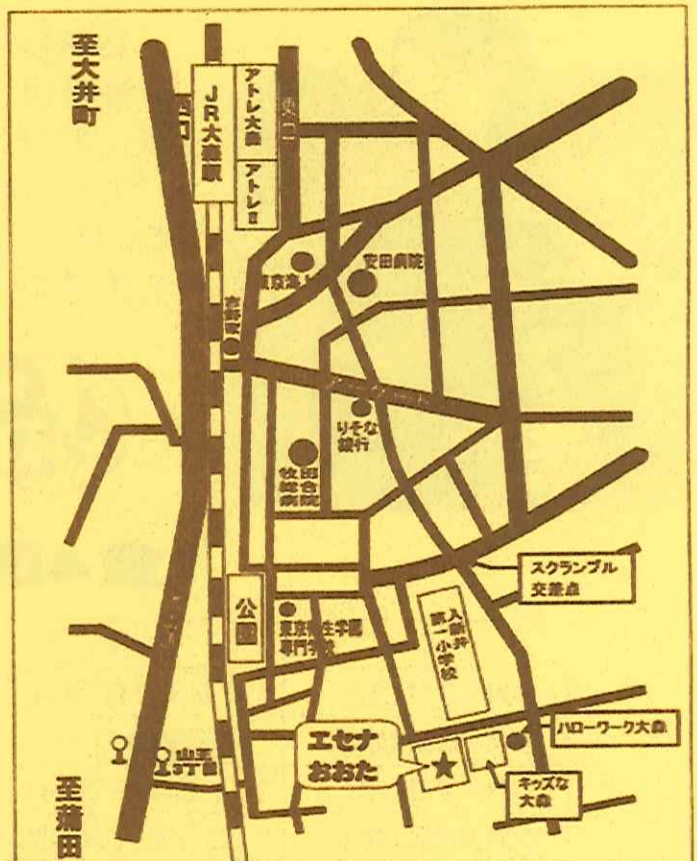
E-Mail **escena@escenaota.jp**

## 応募締め切り

# 2009年4月7日(火) 必着

お申込はお早めに！  
お待ちしております

## 会場までの案内図



JR京浜東北線 大森駅より徒歩8分  
駐車場はありません。

**エセナおおた** 検索