

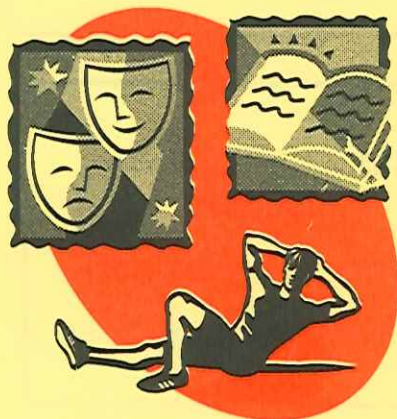
50歳以上の男性限定

# 男の生き方塾

## サードエイジを楽しむ極意

9月30日～10月28日(全5回)

毎週水曜日 19時～21時



会社や仕事など、さまざまなしがらみから解放され、積極的に日々をエンジョイし、人生の黄金期を過ごすサードエイジの男性へ、コミュニケーション、健康、地域の仲間づくり、学び、パートナーとの時間の過ごし方など、もっと、地域や家庭で輝くために、多様な角度から極意を伝授!



- ◆会場: 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」
- ◆対象: 概ね50歳以上の男性
- ◆定員: 抽選で25名
- ◆申込締切: 9月17日(木)必着
- ◆参加費: 調理材料費として1,000円

|   | 日時                              | テーマ・内容                               | 講師                                    |
|---|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | <b>9月30日(水)</b><br>19:00～21:00  | 好感度 120%アップの会話術                      | パフォーマンスインストラクター<br>岡 智子さん             |
| 2 | <b>10月7日(水)</b><br>19:00～21:00  | いつまでも元気な健康管理                         | スポーツトレーナー<br>櫻井 優司さん                  |
| 3 | <b>10月14日(水)</b><br>19:00～21:00 | 身近な地域社会とのつながりづくり                     | 社会教育課、地域振興課<br>社会福祉協議会、<br>シルバー人材センター |
| 4 | <b>10月21日(水)</b><br>19:00～21:00 | “学び”の楽しさ、喜びを味わう                      | 学びの専門家<br>吉田 新一郎さん                    |
| 5 | <b>10月28日(水)</b><br>19:00～21:00 | たまには二人で、ワインを楽しく<br>～ワインに合う簡単おつまみづくり～ | 元国際線チーフパーサー<br>柳田 真知子さん               |

■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。

# ◆ 毎回の講師陣 ◆

## ★ 1回目(9/30) 岡 智子さん

パフォーマンスインストラクター、産業カウンセラー、CDA(キャリア・デベロップメント・アドバイザー)  
幅広い年代を対象にコミュニケーション力を高めるための研修を実施している。お互いの違い認めた上で、場とかかわりに応じた自己表現を可能にすることを旨とする。

## ★ 2回目(10/7) 櫻井 優司さん

F1の職業レーサーからチェアスキーパラリンピックメダリストまで、数多くのトレーニングと心身のメンタルアドバイスをやってきた。現在は、スタジオを開業し、心と体のバランス調整のアドバイスなど、様々なスポーツトレーナーとして活躍している。同時に、コミュニケーションアドバイザーとしても、幅広く講演活動をしている。「ナビスポーツアカデミー」代表。

## ★ 3回目(10/14)

大田区教育委員会・社会教育課、大田区地域振興課・区民協働担当、  
大田区社会教育福祉協議会、大田区シルバー人材センター

## ★ 4回目(10/21) 吉田 新一郎さん

マサチューセッツ工科大学都市計画学部卒業後、カリフォルニア大学大学院修士課程修了。長年、自治体や企業を対象にしたコンサルティング活動に携わったかわら、NGO の普及・啓発のための活動を行なう。89年、国際理解教育センター設立。現在、学びと出会いの環境と仕組みをデザインする「ラーンズケイブ」代表。

## ★ 5回目(10/28) 柳田 真知子さん

元国際線客室乗務員チーフパーサー(マネージャー)、サービスマナー指導教官、ワインに関しては、ソムリエ顔負けの知識を持つ。長年の第一線での接客経験をもとにスマートな身のこなしや、マナーについての研修を実施している。

## お申込み方法

往復はがきか E-Mail、FAX に ①「男の生き方塾」 ②〒と住所 ③お名前(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 を記入し、お申込ください。

\* 個人情報は適切に管理し、今後の講座の案内等に使用させていただきます。目的以外では使用しません。

\* FAX、E-Mailで申込後には必ずこちらから返信をします。申込後 3 日を過ぎても 返信のない場合はメール、FAX が届いていない可能性がありますので必ずお問い合わせください。

(返信ハガキ表面)

(往信ハガキ裏面)

|                |   |
|----------------|---|
| 〒              |   |
| あなたの住所<br>名前 様 | ①「男の生き方塾」<br>②〒と住所<br>③名前(ふりがな)<br>④年齢<br>⑤電話番号 |

### ● お申込・問合せ先

大田区立男女平等推進センター

「エセナおおた」

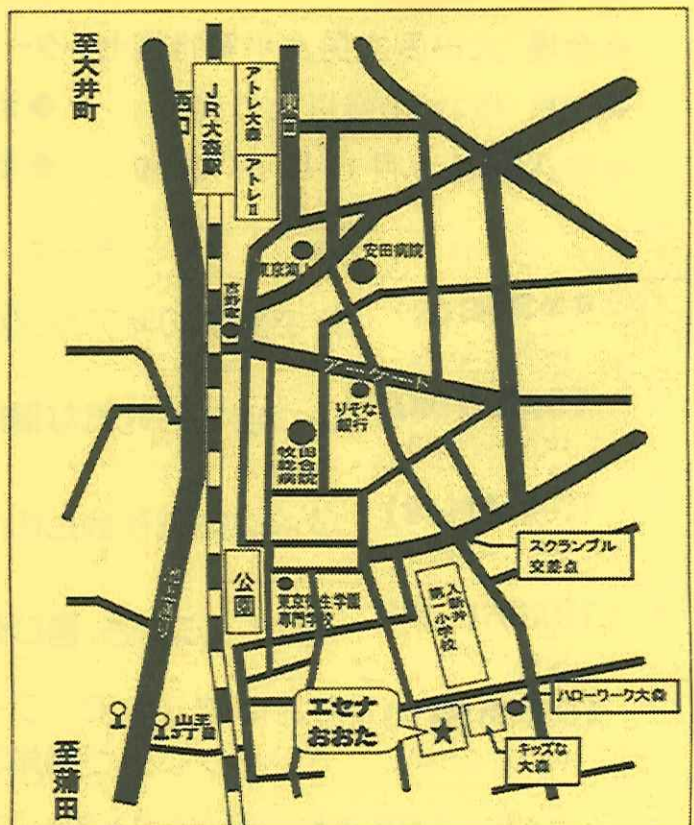
〒143-0016

大田区大森北 4-16-4

電話：03-3766-4586

FAX：03-5764-0604

E-Mail：escena@escenaota.jp



JR京浜東北線 大森駅より徒歩 6 分  
駐車場はありません。