

# 男の生き方塾

# もつ・もつ

# 「サードエイジ」が輝くために！

## 「元気で人の役に立つ」カッコいい人生の極意を伝授

### 9月29日～10月27日(全6回)

### 毎週水曜日 19時～21時



サードエイジとは、会社や仕事など、さまざまなしがらみから解放され、積極的に日々を楽しみ、主役として社会にかかわって人生の黄金期を過ごす人々のこと。このサードエイジを家庭や地域でもっと輝かせるために、多種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

◆申込み締切:9 月 16 日(木)必着

◆参加費:調理材料費:1,000 円

	日時	テーマ・内容	講師
1	9月29日(水) 19:00～21:00	「男の生き方塾」塾生に期待するもの 印象に残る「オレ流の自己紹介」雑談の活用	牟田静香理事長 企画委員会
2	10月6日(水) 19:00～21:00	「予防は治療にまさる」生涯現役・病気にならない 生活はこれ！どこでも・誰でもできる健康管理	スポーツトレーナー 櫻井 優司さん
3	10月13日(水) 19:00～21:00	身近な“地域の達人”の話を聴こう！試してみよう 3人の達人の話を聞いて、議論しましょう	企画委員会
4	10月16日(土) 14:00～18:00	男の家庭料理教室 初めての人でも「私料理の達人かも！」簡単で美味しい男の家庭料理を伝授	講師:「男の生き方塾」卒業生4人 会場:池上会館 調理教室
5	10月20日(水) 19:00～21:00	長いサードエイジの有益な生き方を伝授 「学んで・知って・教えてみよう」これ『喜び』	聖徳大学生涯教育文化学科教授 福留 強さん
6	10月27日(水) 19:00～21:00	『社会貢献は最高の贅沢』・楽しみ・生きがい 「元気で人の役に立つ」カッコいい人生を送る	聖徳大学生涯教育文化学科教授 福留 強さん

■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。



# ◆ 講師はこんな人 ◆

★1回目(9/29) 牟田 静香さん

NPO 法人男女共同参画おおた理事長。「行列のできる講座とチラシの作り方」で全国から講演依頼が殺到しています。著書に「人が集まる！行列のできる講座、イベントの作り方」がある。

★2回目(10/6) 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行ってきた。現在は、スタジオを開設し、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(10/13)

歩きの達人：一柳 勝さん、まちおこしの達人：加藤芳夫さん、地域活動の達人：染谷 昇さん  
3人に15分ずつ話していただき、その後全員でディスカッションをします。

★4回目(10/16) 企画委員会

男の家庭料理教室+可能な方はパートナーを迎えての交流食事会

講師：「男の生き方塾」卒業生4名、簡単で美味しい家庭料理をつくります。

★5回目(10/20) ★6回目(10/27) 聖徳大学生涯教育文化学科教授 福留 強さん

国立社会教育研究所、文部省生涯学習局で、長年に亘り生涯学習の推進・社会教育の指導に携わる。九州女子大学教授を経て、現在、聖徳大学人文学部生涯教育文化学科教授。全国の自治体に呼びかけて、まちづくりボランティアとして地域アニメーター制度やまちづくりコーディネーター制度を提唱。「創年」の提唱者。

## 申し込み方法

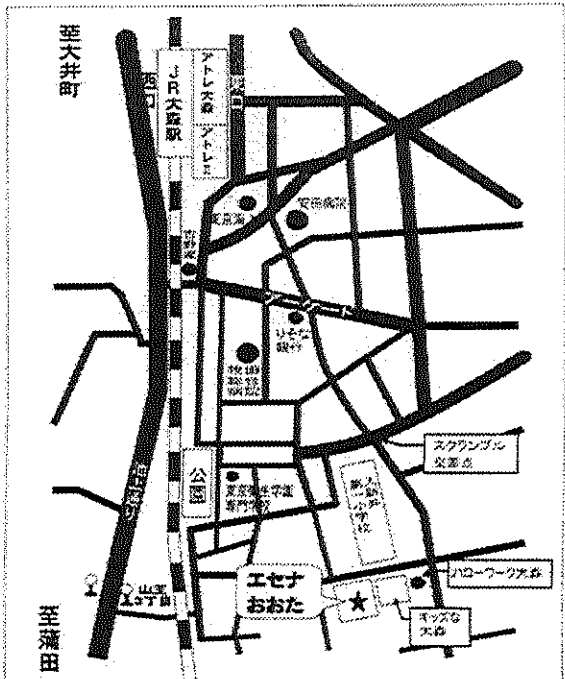
往復はがきか E-Mail、FAX に ①「男の生き方塾」②〒番号と住所 ③お名前(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 を記入し、お申ください。

\* 個人情報適切に管理し、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、届いていない可能性がありますので必ず電話でお問い合わせください。

(返信ハガキ表面)	(往信ハガキ裏面)
<input type="checkbox"/> 〒  あなたの住所 名前 様	①「男の生き方塾」 ②〒番号と住所 ③名前(ふりがな) ④年齢 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8分  
 駐車場はありません。