

これからを生きるオトコの 生活力アップセミナー

～エンジョイ！充実！セカンドライフ～

全3回



人生80年時代。
これからの生活を輝いて有意義に過ごすためのヒント
満載の講座です。楽しく学んでアクティブ・シニアを
めざしましょう。お気軽にご参加ください。

参加料
500円

※第3回材料費

<p>第1回 7/21(木) 19:00 ～21:00</p>	<p>会場: 田所公民館 (下田所 282-1)</p>	<p>「最高の人生の見つけ方 ～あなたの魅力を引き出そう!～」</p> <p>映画「最高の人生の見つけ方」にならって、一生のうちにやりたいことリストを作ってみましょう。あなたにとって本当に大切なことや、あなた自身の魅力がきっと見つかるはず!</p> <p><small>ふくま ゆうこ</small> 【講師】福間 祐子 (公益財団法人しまね女性センター事業課長)</p>
<p>第2回 8/4(木) 19:00 ～21:00</p>	<p>会場: 田所公民館 (下田所 282-1)</p>	<p>「エコでラクラク! 掃除術」</p> <p>家の掃除は女性がするもの? いえいえ、セカンドライフこそ、愉しくお掃除テクを学ぶチャンスです。短時間で疲れない、楽ワザ・エコ技を身につけて、住まいもあなたもピッカピカ!</p> <p><small>さとう りょうすけ</small> 【講師】佐藤 亮介さん (整理 ist、整理収納アドバイザー)</p> <p>※手ふき用のタオルと、ぞうきんを各自1枚ずつお持ちください。</p>
<p>第3回 8/23(火) 18:30 ～21:00</p>	<p>会場: 元気館 (淀原 153-1)</p>	<p>「パパッとできる! 簡単・便利な男子ごはん」</p> <p>「男子厨房に入らず」はもう昔! 短時間で栄養バランスの取れた調理のコツを身につければ、生活力も健康もぐぐっとアップ! さあ、今日からあなたもキッチン男子!</p> <p><small>おきの いくこ</small> 【調理実習講師】沖野 幾子 (邑南町保健課統括専門員、管理栄養士) 【ファシリテーター】公益財団法人しまね女性センター職員</p> <p>※各自、エプロン、三角巾 (バンダナ) をお持ちください。</p>

対象・定員 邑南町在住の男性 20名 (事前申込必要、詳細は裏面をご確認ください)

【主催】 邑南町・島根県・公益財団法人しまね女性センター
【協力】 邑南町男女共同参画サポーターの会

申込方法

下記の申し込み票に必要事項をご記入のうえ、FAX・郵送・持参等にて7月14日(木)までにお申し込みいただくかお電話等で必要事項をお知らせください。

お申し込み・問い合わせ先

邑南町役場 町民課

〒696-0192 邑南町矢上6000

tel:0855-95-1114

fax:0855-95-0268

※お申し込みは、各支所・各公民館でも受け付けます。



【講師プロフィール】（カリキュラム順）

- 福間 祐子**（公益財団法人しまね女性センター事業課長、2級キャリア・コンサルティング技能士）
大田市生まれ。会社員、自営業を経て、石見銀山遺跡の町並み保存事業に従事後、島根県の男女共同参画推進の拠点となる県立男女共同参画センターの開館準備に関わる。開館後は財団職員として意識啓発事業の企画・運営及び研修講師等を行う傍ら、キャリアアドバイザーとして学生や再就職者の支援等、ホスピタリティコーディネーターとして人間力向上に向けたワークショップ等にも携わる。
- 佐藤 亮介さん**（整理ist、整理収納アドバイザー1級、オフィス ロハスカタス代表）
岡山県在住。男性初の整理収納アドバイザーとして個人宅や企業向けのコンサルタントや全国から講演会の依頼も殺到中。整理を軸にした「整活」を提唱し、整理istとしてテレビやラジオにも出演中。また、岡山と広島で、実習形式のレッスンが受けられる「整活美人イロハ塾ガーデン」をプロデュースして開校している。最新著『一生使える整理力が3週間で身につく本』（2013.明日香出版）も好評発売中。
- 沖野 幾子**（邑南町保健課統括専門員、管理栄養士）
邑南町の管理栄養士として、地域で栄養指導や講座等を実施し、町民の健康管理を応援している。
～沖野さんからひとことメッセージ～
「楽しくおいしい男子料理を作りましょう。自分&家族のために、Let's try！」

* * 申し込み票 * *

ふりがな 氏名		年齢	代
住所			
Te l		F a x	
備考			

※いただいた個人情報については、本セミナーの申し込み受付、および邑南町主催の講座案内以外に使用したり、第三者に提供することはありません。