





会社人間のあなたに贈る！

第8回男性生活大学

セカンドライフ発見講座

今回の男性生活大学は、『セカンドライフ』をテーマとしています。会社人間という肩書きをはずし、新しい生き方を発見してみませんか。新しい仲間と、さまざまな体験を通していきいきと心豊かに過ごすための秘訣をまなび、明日から新しい一歩を踏み出しましょう！

日時	内容	講師
10月9日(土) 10:00~12:00	① 地域のお隣さんと話そう！ コミュニケーションスキルアップ術 	mottoひょうご事務局長 栗木 剛 さん
10月16日(土) 10:00~12:00	② 健康管理とウォーキング教室 自分を知って、楽しくウォーキング 	健康運動指導士 賢見 和子 さん
10月30日(土) 10:00~12:00	③ 「食」から考える セカンドライフの楽しみ方 	大阪府立成城高校教諭 南野 忠晴 さん
11月13日(土) 10:00~12:00	④ スーパー主婦宣言！ 手抜きで、かんたん、おてがる家事 	フリーライター 山田 亮 さん
11月27日(土) 10:00~12:00	⑤ 力を抜いて生きよう！ 会社人間から、生活人間へ	とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ館長 中村 彰 さん

《場 所》 あかし男女共同参画センター会議室（アスパア明石北館7階）

《対 象 者》 男性（定員30人）

《受 講 料》 無料

《一時保育》 1歳半～就学前児童を対象に実施（保険料としてお子さん一人100円・要予約）

《申込方法》 9月1日（水）9：00～ 男女共同参画課にてTEL・FAX・E-mailにて受付（先着順）

《そ の 他》 第3回目の講座は、自作または購入した弁当をご持参下さい。

《お申込み・お問合せ》

〒673-0886

明石市東仲ノ町6-1 アスパア明石北館7階
明石市コミュニティ推進部男女共同参画課

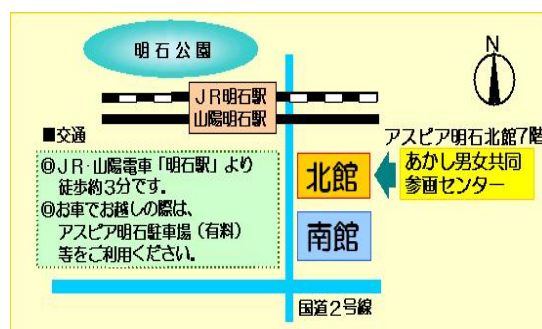
☎ (078) 918-5611

FAX (078) 918-5617

E-mail: danjyo@city.akashi.lg.jp

休館日 月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日が休館）

年末年始（12月29日～1月3日）



※ 申込にあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。