

# シニアのための パワーアップ☆ 連続☆ 講座

パートナーとのこれからの暮らしについて考えてみませんか？

お互いがいきいきと、気持ちの良い毎日を過ごすために役立つ情報がたくさん詰まった講座です。

	内 容		会 場	講 師	
①	9/4 (水)	10:00～ 12:00	いきいきとした毎日を過ごすために ～健康づくりのポイントを学ぶ～	エクラ 中会議室	下山洋子さん (看護師・介護支援専門員)
②	9/11 (水)	10:00～ 12:00	お互いが気持ちよく 生活するための秘訣！ ～妻に依存しない生活自立を考える～	コミセン おの 302号室	石蔵文信さん (大阪樟蔭女子大学 学芸 学部 健康栄養学科教授)
③		12:00～ 13:00	初心者でも大丈夫！ 男性のための簡単料理教室 ～土鍋ひとつで作る『ええ加減料理』～	コミセン おの 調理室	



男性参加者のみで、  
調理から片付けまで行います！

【募集定員】①② おおむね団塊世代以上の男女 25 名    ③ 男性のみ 15 名

(応募者多数の場合は抽選。いずれの場合も結果発送。)

【参加費】①② 無料    ③のみ 500 円 (材料費)

【持ち物】筆記用具 (③のみエプロン・三角巾)

【申込締切】8 月 21 日 (水)

【申込方法】窓口・電話・FAX で住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

すべての回にご参加いただける方を  
優先的に受付させていただきます。

・9/11 午前の講座終了後、パートナーと一緒にご参加の方は 13:00 まで 302 号室にてお待ちいただけます。  
また、調理終了後試食をしていただくこともできます。

《申込み・問合せ先》

〒675-1366 小野市中島町 72 番地 小野市うるおい交流館エクラ  
小野市男女共同参画センター「シニアのためのパワーアップ講座」係  
TEL : 0794-62-6765 FAX : 0794-62-2400

裏面に申込書があります。