



夫婦参加
OK

参加無料

(料理は要材料費)

単発参加
OK

保育
サービス有

人生80年時代。いくつになっても自分らしく輝いて暮らしたいものです。仕事人間のアナタ！後半人生をイキイキと楽しく過ごすためのノウハウを学んでみませんか？

② 男の料理講座

～男子厨房に立つ～

平成22年2月28日(日)

10:00～13:00

自立の第一歩は“食事”から！
まずは定食づくりにチャレンジです。

《講師》

柳原 淳

(料理研究家)



① はじめての介護

～介護する人・される人
心の準備講座～

平成22年2月14日(日)

13:30～15:30

家族の誰かに介護が必要になった時、
将来自分が家族から介護を受けるとき
のことを考えたことはありますか？
ある日突然やってくるかもしれないそ
の日に備えて、普段からできる心の準
備をしましょう！



《講師》

谷川 敦弘

(理学療法士)

③ 男のパソコン

～賢いインターネット活用法～

平成22年2月28日(日)

14:00～16:00

インターネットを利用して生活に役立
つ情報の取得や通販サイトでの買い物
などネットの賢い利用方法と危険につ
いて学びます。

《講師》

野中 洋一

(パソコン教室代表)



応募方法等は裏面をご覧ください。

《 男性講座『男の生き方塾』申込方法等 》 (裏面)

対象者	男性【各講座とも夫婦での受講も可】
料 金	『男の料理講座』は1人材料代600円、 ・ は無料
会 場	諫早市男女共同参画推進センターひと・ひと (高城会館2階)
申込方法	<p>以下の事項を電話、FAX、又はEメールでお知らせください。 【受講希望講座】 ご希望の講座に をつけてください。</p> <p>1 全講座を受講したい。</p> <p>2 一部の講座を受講したい。 希望の講座に (介護 ・ 料理 ・ パソコン)</p> <p>【住所】 〒 _____ 諫早市 _____ 町 _____</p> <p>【氏名】 _____ 【年齢】 _____ 歳</p> <p>【連絡先 (自宅又は携帯電話番号)】 _____</p> <p>3 夫婦で参加する場合は、 【妻の名前】 _____</p> <p>1 全講座を受講希望 ・ 2 一部講座受講希望 (2の時) 希望講座に (介護・料理・パソコン)</p> <p>保育サービスを希望する場合は 希望の講座に ()</p> <p>【子どもの名前】 _____ (男 ・ 女)</p> <p>【子どもの年齢】 _____ 歳 _____ ヶ月</p>
申込〆切	平成22年 2月8日(月)まで
受講決定	<p>応募者多数の場合は、抽選により決定します。 抽選の結果は、<u>2月10日(水)</u>に郵便で発送します。 (受講決定者には、会場・駐車場の地図、持ってくるもの等の 連絡事項もあわせてお知らせします。)</p>
お申込み お問合せ	<p>諫早市男女共同参画課 〒854-0016 諫早市高城町5-25 高城会館2階 電話/FAX 24-1580 Eメール danjo@city.isahaya.nagasaki.jp</p>

支えあう 夫婦で 子らの いい育ち

(平成21年度男女共同参画週間標語最優秀作品)

