



夫婦参加
OK

参加無料
(料理は要食材費)

単発参加
OK

保育
サービス有

今年最後の総仕上げ！



「男の生き方塾」であなたのオトコ【男子力】を上げましょう！
できると楽しい「男の料理」、もやもや 吹っ飛ばす「ストレスケア」
ダブルの強力講座が、男の生き方を **パワーアップ** ↑ します。

① 男の料理教室

～今日から始める男の料理～

平成22年12月19日(日)

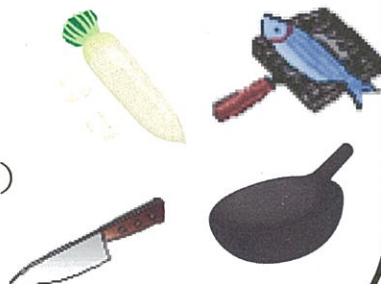
10:00～13:00

今まで料理の経験のない男性でも調理道具の使用法や調味料、食材の選び方など料理を始める「最初の一歩」から学べる「男の料理教室」の決定版！！男の家事に役立つ「料理の基本」入門講座です！

《講師》

柳原 淳

(料理研究家)



② お父さんのための ストレス・ケア

～ストレス社会で生きる男性
の実践的ストレス解消法～

平成22年12月19日(日)

14:00～16:00

仕事や付き合いで、知らずに「ストレス」をため込んでいませんか？
過度なストレスは、心身の不調の原因です。ストレスをうまくコントロールして、もっと人生を楽しもう！
ストレス・ケアについて、専門家から実践的に学びます。

《講師》

田口 善弘

(ストレスケアカウンセラー)



※ 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	①『男の料理教室』は1人材料代600円、②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○（①料理 ・ ②ストレスケア）</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○（①料理 ・ ②ストレス・ケア）</p> <p>保育サービスを希望する場合は→希望の講座に○（①・②）</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 12月8日（水）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、12月10日（金）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>

動けば変わる 話せば分かる 気付いた今をスタートに

(平成22年度 男女共同参画週間キャッチフレーズ 最優秀作品)