



男の生き方セミナー

これからが面白い！ 第2の人生

高度経済成長期からバブル景気そして崩壊まで激変する社会情勢の中、会社のため・家族のために働き続けた男性の皆さん、本当にお疲れ様でした。さあ、いよいよ人生におけるセカンドステージの幕開けですね。

定年を迎えると、収入面、健康面、妻との関係などあらゆる生活パターンが大きく変わります。そこで、この変化に上手く対応しながら楽しく、充実した人生を歩むためのノウハウをお伝えします。

人生再設計のススメ ～会社人間から生活人間へ～

講演会

日時： 3/9 (土) 13:30~16:00

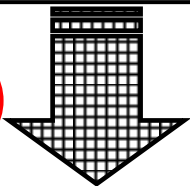
場所： 鈴鹿市男女共同参画センター ホール

対象： おおむね 50 歳から 65 歳の男性（夫婦の参加も可）
講師： 吉田 清彦さん（ライフプランナー・調理師）
参加費： 無料

仕事中心の生き方をリセットし、“第2の人生”をグレードアップする情報やヒントが満載の【全国で評判の講師】による講演会です。

ご自身で、またはご夫婦と一緒にこれからの人生設計を考えてみませんか。

注 実習だけの参加はできません。



料理の実習は、講演会当日、希望者を募ります。
（実習希望の方は、講演会を申し込んでください。）
申込み多数の場合は抽選となります。ご了承ください。

男の腕まくり★実習 ～プロに教わる料理の基本～

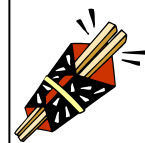
実習

日時： 3/16 (土) 13:30~17:00

場所： 鈴鹿市ふれあいセンター 調理室

対象： 3/9 の講演会に参加された男性
定員： 24 人
講師： 吉田 清彦さん（ライフプランナー・調理師）
参加費： 500 円

メニュー・ごぼうと鶏肉のごまみそ煮
・アスパラと人参のきんぴら風炒め物



鈴鹿市生活安全部男女共同参画課

電話：059-381-3113 FAX：059-381-3119

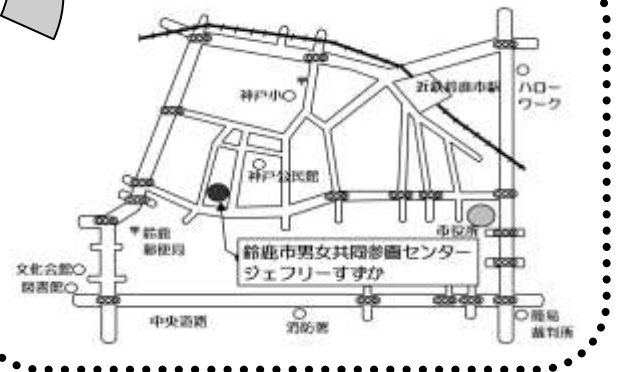
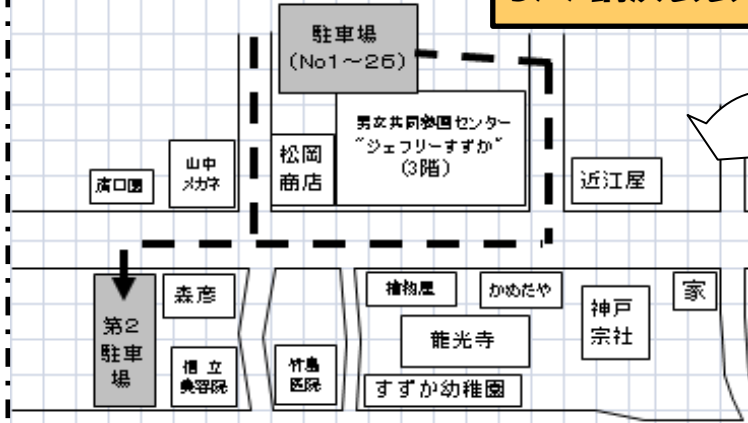
E-mail：danjokyodosankaku@city.suzuka.lg.jp

裏面もご覧ください

講師プロフィール 吉田清彦さん(ライフプランナー、調理師)

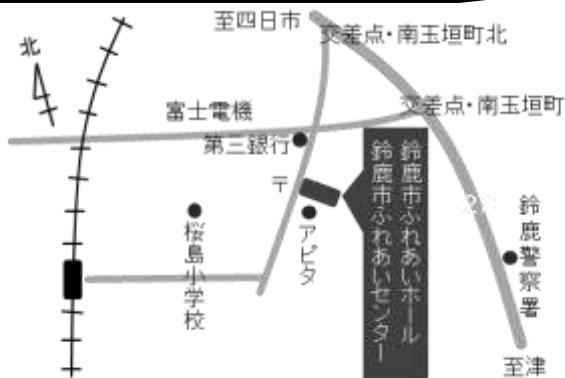
大手コーヒー焙煎会社専属指導員，アカデミー喫茶学校の講師などを経て，現在関西調理師学校の講師。さまざまな市民活動に関わる一方で，男女共同参画に深く携わり，情報・メディアさらには，男性講座や男性料理教室の講師を務める。わかりやすく，すぐに役立つ実践的な講座として高い評価を受けている。

3/9 講演会会場・男女共同参画センターと駐車場



センター北側の駐車場（No.1～26；地面にジェフリーすずかと書いてあります）が満車の場合は，第2駐車場を御利用ください。

3/16 実習会場・ふれあいセンター



住所：鈴鹿市南玉垣町 6600

申込み

名前と電話番号を記入の上，電話・ファクス・電子メールまたは来館にて男女共同参画センターへ。複数で申込みの場合は，それぞれの名前と電話番号をご記入ください。

鈴鹿市男女共同参画センター ジェフリーすずか（休館日 月曜日、第3火曜日、祝日）
〒513-0801 鈴鹿市神戸二丁目 15番18号
TEL 381-3113 FAX 381-3119
電子メール danjokyodosankaku@city.suzuka.lg.jp