

男性のための  
元気・健康塾=全3回

ソレイユさがみ市民企画講座

# 中高年の備字

び がく

男性特有の問題として「会社人間から一変する退職後の生きかた」を  
食事・地域・生活・介護の多方面から解決の糸口を学び、備えましょう

- ① 11月 6日(火) 午前 10:00~12:40 セミナールーム 5
- ② 11月 13日(火) 午前 10:00~12:00 セミナールーム 3
- ③ 11月 27日(火) 午前 10:00~12:00 セミナールーム 6

**【場 所】** ソレイユさがみ (相模原市立男女共同参画推進センター)

J R 横浜線・相模線、京王相模原線 橋本駅北口前 ティープラザ 橋本内 (イオン 6階)

**【内 容】** テーマと講師

開催日	内容	テ ー マ	講 師・プロフィール
① 11/6	お話	有機野菜と無添加食品を使った 健康に良い食事	桜井 ミノリ 料理研究家、栄養士
	料理 実習	健康を保つ料理を作つて、食べよう	
② 11/13	お話	生涯現役で楽しい地域活動	狩野 陽二 内閣府より「エイジレス賞」受賞 健康生きがいづくりアドバイザー
		毎日を元気に生きる~生活と経済	遠藤 博 NPO 法人理事、2級 FP 技能士
③ 11/27	お話	特別養護老人ホームで暮らすということ ~現場と実態~	小林 さえ子 介護福祉士、社会福祉士
		夫婦で父・母を介護した体験談	高橋 央 八王子市教育委員会生涯学習支援委員

**【参加費】** ①のみ 1,000 円 (料理材料代・保険代) \*当日払い ②と③は無料

**【定 員】** 男性 20 名 (ご夫婦での参加は可です。先着順)

**【持ち物】** 筆記具、①の 11 月 6 日はエプロン、三角巾、布巾も持参下さい

**【申込・問合せ先】** ソレイユさがみ (〒252-0143 相模原市緑区橋本 6-2-1)

電話 042-775-1775 FAX 042-775-1776

申込受付時間 9:00~22:00 (第4月曜日は休館日)

主催 相模原市立男女共同参画推進センター・企画団体 NPO 法人学びサポート研究会  
(指定管理者 特定非営利活動法人男女共同参画さがみはら)