

男性応援講座

いもいも、はわわ!

# 男の生活力UP塾

●健康と食を通じた生活の愉しみ方♪ (全2回)

日時：2011. **12/2(金)・12/6(火)**  
**18:30～20:00**

会場：**もりおか女性センター生活アトリエ**  
(プラザおでって5階)

生活力アップ! 5つのキーワード



1

12/2 (金)  
～ストレスとうまく  
おつきあいしましょう!～

講師：盛岡市立病院診療部精神科  
主任作業療法士 佐々木 昇さん

ストレスとはどういうものか、そのおつきあいの仕方を分かりやすくお話しします。あわせて、心と体のリラックス方法を実技を交えてお話しします。



2

12/6 (火)  
～簡単!ビックリ!おにぎり作りと  
おしゃべりタイム♪～

講師：平成 21 年度男性応援講座「弁当男子」修了生  
自主グループ「COO (<-) 会」のみなさん



簡単にできて美味しいよ!

20代～60代の男性グループで、月1回活動中です。楽しく、気ばらず、新しいことから始めてみましょう。

対象 概ね 40代～60代の男性

定員 15人

参加費 受講料は無料。(但し、第2回のみ材料費自己負担 200円)

申込方法 **11月22日(火) 10時から、  
電話(604-3303)にて先着順に受付**

(※開館時間—平日9時～21時30分、土日祝日9時～17時)

● 申込み・問い合わせ先

**もりおか女性センター(本館) 電話 019-604-3303**

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって5階 <http://mjc.sankaku-npo.jp>

もりおか女性センター指定管理者：NPO法人 参画プランニング・いわて

\*専用の駐車場はありません。おでって地下駐車場、近隣の有料駐車場をご利用ください。



プラザおでって5F  
もりおか女性センター