

カジ  
~話して楽しい人とのつながり、家事っておいしい男の自立~

# 男性の“イキイキ”人生講座

— 仕事で走り続けてきた男性達へ —

定年は人生の一つの通過点。

60~70代までの10年間で自由時間は5万時間あると言われていいます。あなたならどんな過ごし方をしますか？  
職場から家庭や地域へ視点を移して、さあ、“再起動！”  
これからの活動のヒントを見つけてください。

日時：2007年7月4~25日 毎週水曜日

場所：もりおか女性センター別館

【対象】：おおむね50歳以上の男性

【定員】：20名

【受講料】：無料(第4回目講座 材料費600円)

【申込方法】：6月25日(月)10時~

電話にて先着順に受付！

## 第1回

7/4(水) 10時~12時

「定年後の楽しみ方」 <第3講習室>

~仕事人間から生活人間へ~

講師 NPOもりおか配食サービス  
配達ボランティア・副理事長

沼宮内 忠 さん

## 第2回

7/11(水) 10時~12時

「定年後の生活設計」

~ライフプランの立て方~ <第3講習室>

講師 社会福祉法人岩手県社会福祉協議会  
ボランティア・市民活動センター

福祉推進員 菅原 進 さん

7/18(水) 10時~12時

「地域とのかかわり方」

~地域デビュー(コミュニケーション術)~

## 第3回

7/25(水) 10時~13時

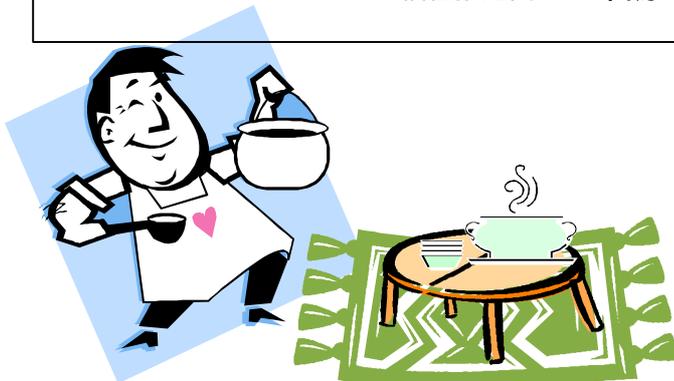
「作ってみよう! 晩ごはん」

~調理実習~ <調理室>

講師 地産地消レストラン「いさみや」  
オーナー兼シェフ

斉藤 和也 さん

## 第4回



問い合わせ・申し込み先

もりおか女性センター別館 TEL 019-624-3583

〒020-0878 盛岡市肴町2-8 <http://mjc.sankaku-npo.jp>

もりおか女性センター指定管理者 特定非営利活動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。おでっての駐車場、または近隣の駐車場をご利用ください