

シニア男性のための

楽しい

2/7（日）、2/14（日）に実施する3講座。
全3回受講コースと第2回のみ受講コースの
2通りの参加方法が選択できます。

技術・保健・家庭 講座

- 会場：港区立男女平等参画センター リーブラ（みなとパーク芝浦 2階）
- 対象：区内在住・在勤・在学、またはテーマに関心がある、おおむね55歳以上の男性
- 申込：電話・FAX・Eメール・リーブラ窓口にて。（詳細は裏面参照）
- 参加方法：2種類からお選びください。

	(A) 全3回受講	(B) 第2回2/14『保健』のみ受講
定員	15人（先着順）	15人（先着順）
参加費	2,000円（材料費・2/7に会場で集金） ※別途2/14に土鍋が必要	無料

2/7
（日）

第1回『技術』 午後1時～4時 1時間目「役立つ住まいの補修実習」

講師：諸井 路子 さん（一般社団法人日本DIY協会 認定DIYアドバイザー）
実物のサンプルを使って室内の木部・床・壁の修理方法を実習。簡単で役に立つ、
傷やハガレ等の補修術を会得しましょう。



2/14
（日）

第2回『保健』 午後3時30分～5時 2時間目「知っていますか？男性の更年期講座」

講師：石蔵 文信 さん（大阪樟蔭女子大学健康栄養学部 教授）
イライラする、身体の節々が痛い…。男性更年期外来で豊富な経験を持つ医師が
ボチボチ治す方法をお教えいたします！



2/14
（日）

第3回『家庭』 午後5時30分～7時 3時間目「土鍋で作る男の料理実習」

講師：石蔵 文信 さん（大阪樟蔭女子大学健康栄養学部 教授）
今回は超初心者向け！1人用土鍋を使い、めいめい始めから最後まで
ヘルシーで美味しい「油なしの中華丼」を作って食べます。

※ 1人用土鍋は応用がききます！各自、ご持参ください。



《講師：諸井路子さんプロフィール》

一般社団法人日本DIY協会認定DIYアドバイザー。
NHK「住まい自分流」をはじめ、DIY関連のイベントやセミナーの講師として活躍している。アイデアにあふれた講座やユニークな木工教室が人気。

*DIYとは「Do It Yourself」の略。住まいの手入れ・補修・改善等を自らの手で行ない、快適な生活空間を創造したいと願う概念のこと。

《講師：石蔵文信さんプロフィール》

循環器科専門医。大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 健康栄養学科 教授。中高年男性に多いメンタル疾患と生活習慣病などを「男性更年期障害外来」として、大阪市内と東京で診察。また「男性更年期」に効果があるとして男性が料理をすることを推奨、各地で男性向け料理教室を開催中。著書に『夫源病』(大阪大学出版)、「60歳からの超入門書 男のええ加減料理」「缶詰で男のもっとええ加減料理」(ともに講談社)ほか多数。

◆講座への申込方法

- ・1月11日(月)より申込み受付開始。お名前・受講希望日(下記の表の(A)または(B))などを電話・FAX・Eメール・リーブラ2階受付窓口のいずれかでお申し込みください。
- ・FAXの場合は、下記FAX申込書に記入の上、送信してください。
- ・メールの場合もメールタイトルを「【講座申込】シニア男性講座」として、FAX申込書と同じ内容を送信してください。
- ・FAXおよびEメールの場合は、リーブラから受信確認の返信をもって受付完了になります。3日間経過してもリーブラから返信がない場合は、リーブラへ電話確認をお願いいたします。
- ・FAXおよびEメールの場合は、受信後、当方より確認の連絡をさせていただき受付完了といたします。
- ・全3時間受講の方は、参加費(材料費)2,000円を2月7日(日)開講時にご持参ください。

FAX用 申込書 「シニア男性のための楽しい 技術・保健・家庭 講座」 FAX 03-3456-1254

お名前	ふりがな		年代(例:60歳代)
			歳代
受講日 (希望のコースに○)	(A) 全3時間受講 希望 2/7(日)『技術』、2/14(日)『保健』・『家庭』	(B) 2時間目のみ受講 2/14(日)『保健』	
港区との関係 (いずれかに○)	在住・在勤・在学・その他		
ご連絡先	電話番号 ※必須 又はメールアドレス・FAX		
	ご住所 ※全3時間受講の方のみ	〒	



◎個人情報保護方針 リーブラでは、皆様からお預かりする個人情報に関して、お申し込みの講座運営、及びそれに関わるご連絡以外の目的には使用しません。また皆様の個人情報を無断で第三者に提供することはありません。

港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 東京都港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦
TEL:03-3456-4149 FAX:03-3456-1254
Eメール: libra@career-rise.co.jp

- アクセス
- ・JR「田町駅」東口(芝浦口) 徒歩5分
 - ・地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分
 - ・ちいバス 芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
 - ・ちいバス 田町ルート「勤労福祉会館前」徒歩7分
 - ・お台場レインボーバス「田町駅東口」徒歩6分
 - ・都営バス(田92・99)「田町駅東口」徒歩7分



リーブラホームページ