

40・50・60
歳代

男性向け講座

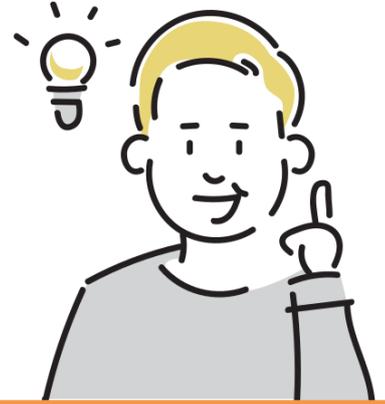
えーる
練馬区立男女共同参画センター

おとこの 上手な暮らし方！

人生100年時代を生き抜くために！！

健康面、生活環境面、仕事面の三分野について、
3人の講師がお話します。

- ・男性の更年期障害
- ・快適な日常生活を送るための片付けと習慣の技術
- ・職場でのコミュニケーションの取り方を一緒に学んでみませんか？



11/19は「国際男性デー」
この日に合わせて、男性限定の講座を開催します！

日時・カリキュラム (1回のみのご参加、複数回のご参加、どちらも大歓迎！)

第1回	11/11(土) 10:00～12:00	「正しく学ぼう 男性更年期障害」 講師：看護師マッキー (メンズヘルスコーディネーター)
第2回	11/19(日) 14:00～16:00	「おとこの暮らしを支える片づけと習慣の技術」 講師：飛永 友 (整理収納アドバイザー)
第3回	12/ 3(日) 14:00～16:00	「職場、地域、家庭で役立つコミュニケーションスキル」 講師：岩井 奈保美 (キャリアコンサルタント)

対象：40～60歳代の男性

定員：各回30名(先着順)

場所：練馬区立男女共同参画センターえーる

参加費：無料

保育：6か月以上の未就学児対象、定員各6名(先着順)を利用したい方は、お子様のお名前(ふりがな)、年齢(月齢数)を、各開催日の2週間前までにお申込みください。

手話通訳：ご希望の方は、各開催日の2週間前までにお申込みください。

申込み方法：①講座名・希望回(※複数回の参加も可)②氏名(ふりがな)③年代④電話番号を、電話またはFAX、電子メールで下記まで。

受付開始は10/11～

申込み・問合せ

練馬区立男女共同参画センターえーる
〒177-0041 練馬区石神井町8-1-10

電話 03-3996-9007

FAX 03-3996-9010

E-mail oubo@nerima-yell.com

注) お申込みから1週間を過ぎても受付をした旨の連絡がない場合は、お電話ください。

お申込みは
こちらから



西武池袋線「石神井公園駅」西口下車徒歩6分
※お車でのご来所はご遠慮ください。
※お体の不自由な方はお申し出ください。