

「男性のセルフマネジメント講座」

いつかやろうを 今からやろう!

50代までの男性限定

第1回

ヘルシー男子



こうなってから始める?
それとも今をキープする為に始める?

9月21日(水) 19:00~20:30


講師: 牧 芳恵さん (スポーツトレーナー)

コンパルホール4F 集会室

料金: 無料

定員: 20名 (先着順)



特技が「おいしいコーヒーが淹れられる」
ってかっこよくない? 

第2回

コーヒー男子

9月28日(水) 18:30~20:30

講師: 大磯 直人さん (バリスタ)

たびねす (男女共同参画センター) 会議室1

料金: 無料

定員: 10名 (先着順)



第3回

クッキング男子



料理ってものすごく頭を使うよね。
料理ができる=仕事もできる男! ✨

10月2日(日) 10:00~13:00

講師: 甲斐 智則さん (調理師)

コンパルホール4F 調理室

材料費 500円

定員: 18名 (先着順)



男女共生セミナー

申込: 電話のみ 097-574-5577 たびねす (大分市男女共同参画センター)

令和4年9月1日(木)より受付開始! お好きな講座だけ受講できます。