

「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

コーヒー男子



5月23日(火) スタータークラス

5月30日(火) ステップアップクラス

いずれも 18:30 ~ 20:30

第2回

ヘルシー男子

6月7日(水)

19:00 ~ 20:30



第3回

クッキング男子

6月16日(金)

18:30 ~ 20:30

主催：たびねす (大分市男女共同参画センター)

詳細は裏面をご覧ください。

第1回

コーヒー男子

5月23日(火) スタータークラス
5月30日(火) ステップアップクラス
いずれも 18:30 ~ 20:30

講師: 大磯 直人さん (バリスタ)

会場: たびねす (男女共同参画センター) 会議室1
コンパルホール2F

定員: 各12名 (抽選) 申込締切: 5月10日(水)

料金: 無料

初めての方も
経験者の方も趣味を
ブラッシュアップ!

第2回

ヘルシー男子

6月7日(水) 19:00 ~ 20:30

講師: 牧 芳恵さん (スポーツトレーナー)

会場: コンパルホール4F 集会室

定員: 20名 (定員になり次第受付終了)

料金: 無料

※動きやすい服装でお越しください。

早ければ30代後半から
起こり得る男性の更年期障害。
原因から改善策まで楽しく
学びませんか。実技あり!

去年、男性のセルフマネジメント講座
に参加したらいいよ。

三原さんって、
なんかかっこいいよなあ



第3回

クッキング男子

6月16日(金) 18:30 ~ 20:30

講師: 甲斐 智則さん (調理師)

会場: コンパルホール4F 調理室

持物: お弁当箱、エプロン

材料費: 500円

定員: 12名

(定員になり次第受付終了)

簡単で
おいしい
満足弁当を
作ります!