

男の家事塾



第1弾 料理

～美味しく作ろう！体に優しいワンプレート飯～

「カジダン (=家事男子)」を目指す4回シリーズ
第1弾は料理。各道具の使い方を覚えながらおにぎり、みそ汁、おかずを作ってみましょう。



◆日時◆ 7月4日(日) 午前10時～午後1時

◆講師◆ 今口 早織さん

(発酵 Labo つなぐ主宰・いなほ醸し人インストラクター®)



◆定員◆ 8名

◆対象◆ テーマに関心のある男性

◆持物◆ エプロン、布巾2枚、タオル、三角巾

◆材料費◆ 600円(傷害保険料込) ※事前徴収

◆申込◆ 5/25(火)より受付開始

〈メニュー〉 菜ごもりたまご、豚肉入りきんぴらごぼうなど。

～男の家事塾シリーズが始まります！～

1993年以降、中学校では男女の区別なく家庭科の授業を受けるようになってきているのをご存知ですか？「女子は家庭科、男子は技術」といった感覚はもう過去のモノとなりました。家庭科を基礎から学んでいない世代や習ったけど忘れた方々など、全男性にぜひ受けていただきたい講座です。

一人暮らしで困らない程度の家事を身に付けるのが目的の全4回シリーズ。今回の料理に続き、洗濯・裁縫・掃除などのごく基本的な家事を少人数でゆっくり学ぶ教室を順次開催予定です。

簡単な事は自分でできるようになりましょう！

★女性の皆様、周りの男性にもぜひオススメくださいね。★

講座レポート 12月13日(日) 開催

「大切な方を亡くされた人へ

～つらい気持ちを手放してみませんか～

とても大切な方を亡くされた後、ありし日の姿を思い出しては喪失感や後悔の念で自分を責める気持ちを持つ方が少なくありません。

その感情を心の奥底へと閉じ込めてしまわないよう、講師のお話を聞きながら自分の気持ちと向き合う時間を持ちました。

講師の岩崎順子さんは、若くして夫を病気で亡くされました。闘病生活でどんどん細く弱くなっていく夫を幼いお子さん3人と一緒に支えた日々ことや、息子だけでなく早くに娘も亡くされた義父母の話など、体験談を交えて大切な人の死と向き合うことについて聞かせてくださいました。

誰もが普段の生活において泣くことを我慢してしまいがちですが、悲しみを感じた時は我慢せず泣くことが癒しになることも教えていただきました。

講師の温かく包み込むようなお話で涙ぐまれる方も多く、途中演奏してくださった「グロッケン」の音色に皆さんの心が溶けてゆくのを感じました。

「こんな風に思っているのは自分だけではない」「同じような方が沢山いる」と知ることができた貴重な時間となりました。

ミドル・シニアの就職応援！

「就職したいけど年齢制限が…」なんて諦めていませんか…？
そんな貴方に！40代・50代・60代だってまだまだ大丈夫！
就職に必要な情報を知り、ノウハウを身につけて自分にあった、アナタらしい仕事を見つけましょう！

回	日程	テーマ
1	6月16日(水)	まだまだこれから！ 40代・50代・60代の就活 ～ススメ方と心構え～
2	6月23日(水)	これからの自分の生き方・働き方 ～ワークライフバランスを考える～
3	6月30日(水)	仕事に活かせる資格とは？ ～資格取得・活用法～

いずれも 午後2時～4時

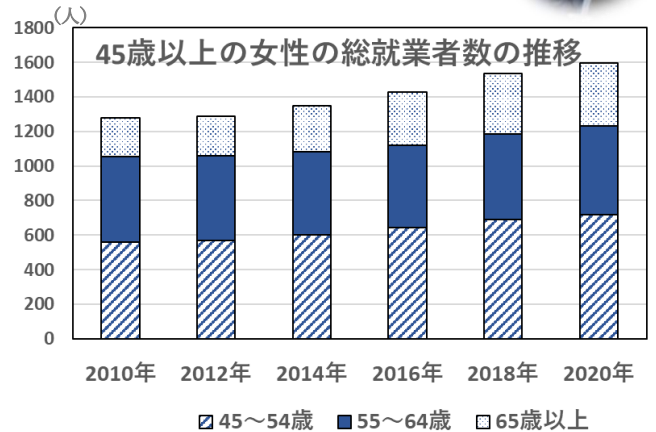
◆講師◆ 岩木 千秋さん

(キャリアカウンセラー)

◆定員◆ 先着20名

◆対象◆ テーマに関心のある女性

◆保育◆ なし



【出典：「労働力調査結果2021年3月」総務省統計局】

お申込みは下記のとおり↓



●講座に関するお問い合わせ・申込方法●

申込は直接・電話・メールにて受付

メールでの申込は①講座名 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤保育希望の有無(子どもの名前、年齢、アレルギーの有無)を明記下さい。

●保育はお申込みが必要です●

先着順。子ども1人につき傷害保険料100円(当日徴収、年度内有効)

※詳細はお問い合わせください。

★ご来館・電話受付時間(月祝を除く9時～17時30分)

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、講座等を延期又は中止する場合がありますのでご了承くださいませようお願いします。