

男性のチャレンジ支援セミナー

仕事一筋で頑張っている/頑張ってきた男性に贈る、これからの人生を生き生きと過ごすための講座です！

今までの生き方を振り返り、これからどう生きていくかを考えてみませんか。

第1弾



① 7/29(土) 10時～12時

このままで大丈夫？

～イキイキ・ハッピーライフのすすめ～

講師：山田 晋 先生 (鹿児島国際大学 名誉教授)

男らしさにとらわれず、自分らしさを大切に。

人生いろいろあるなかで、抱えている悩みや不安を

語り合い、これからの生き方について考えてみませんか。

第2弾

① 8/26(土) 10時～12時

アサーティブ・コミュニケーションで

家庭円満！

講師：中村 誠文 先生
(鹿児島純心大学准教授・臨床心理士・公認心理師)

自分も相手も大切にするコミュニケーションを学び、
夫婦や親子のより良い関係づくりを考えてみませんか。

② 8/5(土) 10時～13時

料理の基本をマスター！

「充実朝ごはん」を作ろう！

講師：濱畑 縁 先生 (管理栄養士)

男性の積極的な家事への参加を応援！

レシピの読み方などの料理の基本を確認しながら、

朝食作りに挑戦してみませんか。

② 9/9(土) 10時～12時

コーヒーの香りでほっと一息

～やさしい珈琲教室～

講師：出水 和親 先生 (珈琲いづみ 代表)

コーヒーの美味しい淹れ方を学び、

ご家庭でもほっと一息つく時間を

持ってみませんか。



◆会場 サンエールかごしま 第1弾：①特別会議室（5階）、②食工房（3階）

第2弾：①中研修室1・2（4階）、②食工房（3階）

◆対象者 市内に住むか通勤・通学する男性

◆受講料 無料（②は材料費実費負担あり）

◆定員 各12人（申し込み多数の場合は抽選）

◆申し込み方法 往復はがき、ファクス、Eメールで、①講座名「男性のチャレンジ支援セミナー第〇弾」、

②住所 ③氏名（ふりがな）④年齢 ⑤電話・ファクス番号

⑥託児希望者はお子様の氏名（ふりがな）・年齢〈6か月～小学2年生対象〉をご記入ください。

◆申し込み・問い合わせ先

〒890-0054 鹿児島市荒田一丁目4番1号 鹿児島市男女共同参画センター（サンエールかごしま内）

電話 099-813-0852 FAX:099-813-0937 Eメール danjokyodo@city.kagoshima.lg.jp

◆申し込み締め切り 7月20日（木）必着

※Eメールでのお申し込みの際は、必ず件名に「講座申込」と入力して送信してください。

※受講決定のご連絡は、申込締切後にお申し込みいただいた方法で行います。

第1弾と第2弾の両方申込みことも可能です！



申込フォーム

《申込用紙》

希望するコースに
○をつけてください。
(両方申込みも可能です!)

男性のチャレンジ支援セミナー（第1弾・第2弾）

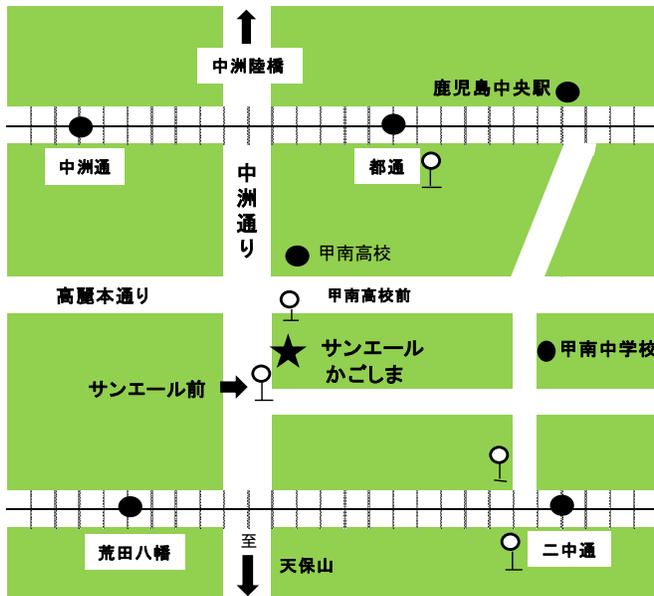
鹿児島市男女共同参画センター（FAX：099-813-0937） 宛

※窓口で直接お申し込みされる方へ

- ① 受講決定の可否についてお知らせしますので、FAX 番号又は E-mail アドレスをご記入ください。
- ② FAX 又は E-mail が利用できない方は、恐れ入りますがお知らせ用のハガキ（切手付）を添えてお申し込みください。

住 所			
ふりがな			
氏 名			年 齢 歳
TEL		FAX	
E-mail			
託 児	有 (お子様の氏名 _____ 年齢 _____ 歳 _____ か月)		/ 無
	(お子様の氏名 _____ 年齢 _____ 歳 _____ か月)		

★サンエールかごしま周辺地図



★交通アクセス

【バス】
(市営バス)
11 番線など「甲南高校前」下車 徒歩 2 分

(鹿児島交通)
12 番線「サンエール前」下車すぐ

【電車】
「二中通」 下車徒歩 5 分
「中洲通」 下車徒歩 8 分