

令和4年度

参加費無料

# 男のスキルアップ講座 -Part 2-

第1回

【9月17日(土) 10時～11時30分】

人生が変わる！ 掃除・整理・整頓術  
～なにごとにも“楽しく続く”習慣を身につけよう！～



【講師】

アビリティセンター株式会社 エリア統括リーダー  
(松山・高松・高知オフィス)

西野 雅史 さん

日々の生活に役立つ、お掃除と整理整頓の講座です。

掃除や整理整頓はお部屋をきれいにするだけではなく、他にもよい効果があることを具体的なエピソードを交えながら紹介していただきます。お掃除や整理整頓で、生活を充実させてみませんか？



第2回

【10月15日(土) 10時～13時】

パパのハッピーレシピ～朝ごはん作りにチャレンジ～



【講師】

食文化・料理研究家/作曲家 中村 和憲 さん

お料理が苦手な方でも大丈夫！  
自分や家族のために朝ごはん作りができるようになるように、初心者向けの料理スキルやメニューを紹介していただきます。  
実際に調理室で作ってみることができる講座です。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、調理後にお食事ではなく、作ったお料理をお持ち帰りいただく場合がございます。



男性限定



定員：第1回《先着30名》 会場：第1回《コムズ5階・大会議室》  
第2回《抽選16名》 第2回《コムズ3階・調理室》

※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、日程の変更・中止となる場合がございます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

対象:男性限定



定員：1回目：30名（先着順）

2回目：16名（抽選、申込×切：10/4(火)必着

## 申込方法

申込フォーム、Eメール、電話、FAX、コムズ1階受付でお申込みいただけます。

第2回目は抽選のため、10/4(火)《必着》までにご応募ください。

- ① 講座名「男のスキルアップ講座—Part 2—」
- ② 氏名
- ③ 年齢
- ④ 郵便番号・住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 参加日 第1回：9/17(土)・第2回：10/15(土)

※1回のみ参加も可！



### 【当日、駐車場の混雑が予想されます】

公共交通機関ご利用のご協力をお願い致します。  
コムズの駐車場が満車の場合は、近隣の有料パーキングのご利用をお願いしております。  
お時間には余裕をもってお越しいただけますようお願い致します。

申込フォームはこちら



ホームページはこちら



<お申し込み・お問い合わせ先>

〒790-0003 松山市三番町6丁目4-20  
(公財)松山市男女共同参画推進財団 事業係

TEL / (089)943-5777  
E-mail / event@coms.or.jp  
休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)

申込用紙 (FAX送信票 FAX=089-943-0460)

講座名	男のスキルアップ講座—Part 2—	
(ふりがな)		
お名前		年齢 ( 歳)
ご住所	〒	
電話番号		
参加日	第1回 9 / 17 (土)	第2回 10 / 15 (土)

\*お寄せいただいた個人情報は、(公財)松山市男女共同参画推進財団が責任をもって管理します。  
個人情報を第三者に提供することはありません。

