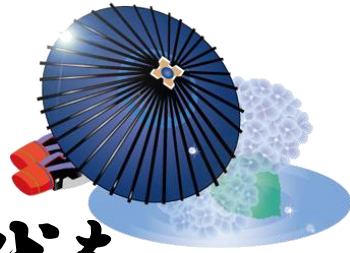




男の腕まくり

～人生100年時代を 楽しんで生きる～



男性の皆さん。人生100年時代の恩恵を受けるのはあなたです。
今を大切に、心豊かに生きるために、働き方や生活について振り返る時間をもってみませんか。

第1回【仕事で腕まくり】

【日時】5/19(土)

10:30～12:00

【場所】4階
視聴覚室

【参加費】無料

「松山で創業・東証一部上場企業

サイボウズ・100人100通りの働き方

～社会の潮流をとらえる～

「そもそもひとは多様である」という理念に基づいて展開されているサイボウズの働き方改革から、今の時代の流れをつかみましょう。

講師:サイボウズ(株)カスタマー本部

ローカルブランディング部 部長

久保 正明さん

「健康の源は、毎日の食生活

～簡単メニューで台所デビュー～

初心者でも簡単に作れる中華メニューです。

彩り鮮やかな献立に挑戦してみませんか？

★メニュー★しょうがご飯/カニとレタスの中華スープ/薔薇餃子/
卵とトマトの中華炒め

※エプロン・三角巾(バンダナ等)・タオル・筆記用具を
ご持参ください。

講師:管理栄養士

今川 弥生さん

第2回【台所で腕まくり】

【日時】6/2(土)

10:00～13:00

【場所】3階
調理室

【材料費】600円

※5/31(木)以降のキャンセルは、材料費を徴収させていただきます。あらかじめご了承ください。

第3回【自分に腕まくり】

【日時】6/9(土)

10:30～12:00

【場所】4階
視聴覚室

【参加費】無料

「プラスαの生き方

～第3の居場所を見つける～

これから先の未来を見据え、家でも職場でもない自分にとって心地の良い時間を過ごせる「第3の居場所」について考えてみましょう。

講師:愛媛大学 社会連携推進機構 教授

前田 眞さん

つなげよう ひろげよう 男女共同参画の輪
松山市男女共同参画推進センター・コムス

COM+S

申込方法は裏面へ



●定員 申込締切：各回開催日の1週間前
各回 **24名(※先着順)**

●対象 **男性**

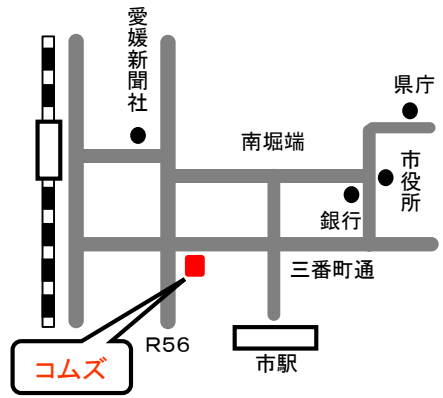
●託児あり 申込締切：各回開催日の1週間前
5名程度 ただし定員に達し次第、受付終了
1歳～就学前の子ども1人につき200円

●申込方法

※1回のみでの参加も可能ですが、第2回に関しては全回申込者を優先します。
★来館もしくは電話・FAX・Eメールでお申し込みください

- ① 講座名「男の腕まくり～人生100年時代を楽しんで生きる～」
- ② 氏名
- ③ 年齢
- ④ 郵便番号・住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ メールアドレス
- ⑦ 参加日5/19(土)・6/2(土)・6/9(土)
- ⑧ 託児希望の方はお子さんのお名前(ふりがな)・年齢・性別

*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。



松山市コムズ

検索

●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
TEL943-5777 FAX943-0460
E-mail event@coms.or.jp
休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)

FAX 送信票

講座名	男の腕まくり～人生100年時代を楽しんで生きる～	
(ふりがな) お名前		
年齢	歳	
住所	〒	
電話番号	()	
Eメール	@	
講座名	※ご希望の日に○を付けてください 第1回 5/19(土) 10:30~12:00 第2回 6/2(土) 10:00~13:00 第3回 6/9(土) 10:30~12:00	
託児	子どものお名前(ふりがな) 性別() 年齢(歳 ヶ月)	子どものお名前(ふりがな) 性別() 年齢(歳 ヶ月)

送付先：松山市男女共同参画推進センター・コムズ FAX：943-0460