

チューボーですよ！

第4期生  
募集中

# セカンドライフ応援セミナー

## 料理を学んで、 充実したシニアライフを

あなたの大切な時間を、自分のため、家族のため、  
そして地域のために使ってみませんか？

料理の経験のない方、男性も大歓迎です。ぜひご  
参加ください。



昨年のセミナーの様子

日時	内容	講師	会場
①1月20日(水) 13:30~15:30	人生2つの10万時間の 楽しみ方・活かし方を学ぼう	松尾やよい氏 (夢こらぼ)	宍粟防災センター
②1月27日(水) 10:00~12:30	初めてでも大丈夫！ みんなで巻きずしを作ってみよう	赤松 美知子 (宍粟市社協 調理師)	千種保健福祉センター
③2月10日(水) 10:00~12:30	防災や災害について学び、 炊出し体験をしてみよう	金井 貴子氏 (兵庫県防災士会)	メイプル福祉センター
④2月17日(水) 10:00~12:30	配食サービスのお弁当を みんなで作ってみよう	中野 祐子 (宍粟市社協 栄養士)	一宮保健福祉センター

●対象 おおむね50歳以上の方(原則すべて参加できる方)

●定員 20名

●受講料 全4回通し/1,500円(材料代込み)

●締切 平成28年1月12日(火)

●申込み 社協各支部窓口または、電話、FAXにて受け付けます

問合せ ・山崎支部 ☎62-5530/Fax62-1083

・波賀支部 ☎75-3631/Fax75-3650

・一宮支部 ☎72-8787/Fax72-8788

・千種支部 ☎76-3390/Fax76-3649



ほろんちゃん

----- 切り取り線 -----

### 平成27年度 セカンドライフ応援セミナー 参加申込書

氏名		年齢	歳	電話番号	
住所	〒 宍粟市				

※申込書に記載の個人情報については、本講座の受講に関する目的のみに使用いたします。