

自分らしい 毎日の作り方

～心と体を整える～

料理初心者大歓迎！
自分で作った美味しい料理を食べながら、
男性同士楽しくお話しませんか？



料理

第1回

令和8年10月18日(日)

9:30～12:45

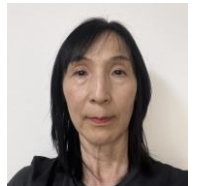
料理

第2回

令和8年11月8日(日)

9:30～12:45

第1回・第2回 講師
管理栄養士
隅 淳子(すみ じゅんこ)さん



男性が置かれやすい状況や心理に焦点を当て、
生きづらさの背景や原因を学びます。
心を軽くするヒントや、これからを自分らしく
生きるための考え方を一緒に見つけましょう！



講演会

第3回

令和8年12月5日(土)

13:30～15:00

第3回 講師
(一社)Officeドーナツトーク
田中 俊英(たなか としひで)さん



※料理2回、講演会1回の〈全3回〉連続講座となります。
料理のみ・講演会のための申し込みはできません。

場所:〈第1回・第2回〉奈良市生涯学習センター 3F クッキングルーム
〈第3回〉奈良市男女共同参画センター『あすなら』2F会議室(生涯学習センター内)

対象:奈良市在住・在勤の男性 16人

託児あり(要申込、定員あり)※6か月～就学前まで

参加費:2,000円(材料費2回分)

申込方法:ならしみんだより10月号、

もしくは奈良市生涯学習財団HPをご覧ください

締切:10月10日(土)※申込多数の場合は抽選となります

定員に達しない場合は、先着順で受付します

詳しくはこちら

