

エセナおおたの おすすめ講座

毎年秋に開催している定番講座
「男の生き方塾」と「女の生き方塾」
今後の人生をより豊かに元気に過ごしたい
中高年の男女向け講座です。

「男の生き方塾」

対象は50歳以上の男性。内容は健康管理、食事の支度、介護、パートナーとの関係作りなど多岐にわたります。

昨年は「男による男のための地域デビュー応援講座」と題して、6回にわたり講座を実施しました。

この講座の企画運営は、「男の生き方塾」を受講した卒業生が作ったサークル「サードエイジサロン」が担っています。いつまでも健康でいたい、地域や人の役に立ちたいという思いのもと、数カ月かけて企画を練っています。今では、その活動は「エセナおおた」を飛び出し、キッズな大森や池上長寿苑など区内各地で講座を実施、活躍を広げています。

これまでひたすら働いてきた男性に「ここで男のヨロイを脱いで力を抜いてみてもいいんじゃない？」って先輩男性が身をもって気づかせてくれる講座です。

「女の生き方塾」

対象は50歳以上の女性。講座名は「もうひと花咲かせるための女の生き方塾」。毎年人気の講座です。

子どもの頃は親に従い、結婚後は夫に従ってきた女性が、自分で考え行動し責任を果たすことの重要性を学び、精神的な自立を促す目的の講座です。内容は介護やパートナーとの関係作りなど。昨年はお金と生活設計の話も取り入れて好評でした。同じ時代を生きてきた女性同士で、これまでの生き方を振り返りながら、文字通り「もうひと花咲かせよう」と思ってもらえる講座です。

今年は、大田区全域へアピールする一環として、会場を「エセナおおた」ではなく、他の区施設で開催する予定です。



募集案内は、区報・区設掲示板・『エセナおおた』ホームページ等でお知らせします。

詳しくは、裏面をご覧ください。ぜひ楽しみに！