

平成30年度 男性の働き方見直し講座

# オトコの家事・介護

～知ってよかった「キホンのキ」～

高齢化が進む現在、突発的に親や配偶者の介護に直面するかもしれません。今のうちから介護や家事の知識を身につけ、仕事と家庭の両立や自分自身のライフプランについて考えてみませんか？

第1回

12/ 1 (土)

13:00～16:30

パーティ  
研修室302

## 「知ってトクする！介護の基本と ワーク・ライフ・バランス」

講師：明治安田システム・テクノロジー株式会社  
介護の広場事業部門 介護相談員

蔵本 孝治 氏

## 「介護体験」

講師：日本赤十字社栃木県支部 健康生活指導員

- ・ベッドから車椅子への移動や  
起き上がりの介助等



第2回

12/ 8 (土)

10:00～14:00

パーティ  
調理実習室

## 「手軽で簡単、男の手料理！ パパッとキッチン」

講師：I F C調理師専門学校 副校長 福田 信夫 氏

- ・通常食と介護食の調理実習

※料理初心者の方も大歓迎です！



定員 30 名程度(先着順)

申込締切

11/17 (土)  
※保育の申込締切も同日

参加費 材料費 ※詳細はお問合せください

対象 近い将来介護を担うことが見込まれる世代の男性

保育  
あり

1回200円/1人

全2回  
どちらかでも可

【お申込み・お問合せはコチラ】

とちぎ男女共同参画センター 事業推進課 (パーティ内)

〒320-0071 宇都宮市野沢町 4-1

TEL: 028-665-8323 FAX: 028-665-8325

お問い合わせ日時: 9時～17時 火曜～土曜日(国民の祝日は除く)

ホームページ URL: <http://www.parti.jp/>

携帯電話から  
お申込みは  
こちらから→



主催/栃木県とちぎ男女共同参画センター

# 【FAX講座申込書（FAX：028-665-8325）】

下記の空欄に記入の上、栃木県とちぎ男女共同参画センターまでFAXをお願い致します。

希望する回の下空欄に○をつけてください。			
① 12月1日(土) 13:30~16:30 「知ってトクする!介護の基本と ワーク・ライフ・バランス」 講師：明治安田システム・テクノロジー株式会社 介護の広場事業部門 介護相談員 蔵本 孝治 氏 「介護体験」 講師：日本赤十字社栃木県支部 健康生活指導員		② 12月8日(土) 10:00~14:00 「手軽で簡単、男の手料理! パパッとキッチン」 講師：IFC調理師専門学校 副校長 福田 信夫 氏	
ふりがな		※生年	昭和・平成
※お名前			年生まれ
※ご住所	〒 _____		
※お電話	☎ _____ (日中連絡のつく番号)		
※ご職業			
※一時保育	☆希望する方はお子さんの人数をご記入ください。また、一時保育をご希望の方には折り返しご連絡いたしますので、必ず上記ご連絡先をご記入ください。 人数：_____人 ※満6ヶ月から未就学児がご利用になれます 利用料：1回200円/1人 一時保育締切：11/17(土)		

※個人情報、講座に関する目的以外には使用いたしません。

## お問合せ・お申込み先

### 栃木県とちぎ男女共同参画センター

〒320-0071 宇都宮市野沢町 4-1 (パーティ内)

TEL：028-665-8323 (講座専用)

FAX：028-665-8325

※お問い合わせ日時：火曜～土曜日 (国民の祝日は除く)  
午前9時から午後5時

URL：http://www.parti.jp/

※ホームページからのお申込みも出来ます!



▲携帯電話からのお申込みもできます



当日は駐車場が大変混雑します。公共交通機関でのご来場をおすすめします。

JR宇都宮駅西口関東バス8番乗り場から、日光・今市、山王団地行き等のバスで約25分。「とちぎ男女共同参画センター」停留所下車、徒歩2分。