



シングル女性がゆるく繋がってみる 「ごはんたべたらセミナー」

主催 - L tank シングル女性:人生後半の住まい部会 / 共催 - 公益財団法人京都市男女共同参画推進協会

シングルで子どもがいない女性同士がゆるく繋がり、
共に学び意見を交わすことで、
個々の不安解消をめざすイベントです。
ごはんを一緒に作って食べた後、
講師から人生後半ならではの
話を聞き見識を高めましょう。

第1回

2023年9月30日(土)

13:30 ~ 16:30

巻きずしたべたら
「ひとり満点ごはんからだをつくるセミナー」

対象 50代以降の子どもがいないシングル女性

定員 20名(先着順) **参加費** 600円

第2回 2023年11月25日(土)

餃子をたべたら「私の終活どうするセミナー」

第3回 2024年2月10日(土)

お鍋をたべたら
「人生後半これからどう住む 座談会・交流会」

詳細・申し込み方法等は裏面へ ▶

シングル女性がゆるく繋がってみる 「ごはんたべたらセミナー」

※年度内に全3回実施予定(各回の内容は異なります)。第2回以降は後日案内いたします。

第1回テーマ

巻まずしたべたら 「ひとり満点ごはんであらだをつくるセミナー」



日時 2023年9月30日(土) 13:30~16:30

前半 13:30~15:00 ごはんを作って食べる

参加者全員で一緒に巻き寿司を作り、交流しながらいただきます。

後半 15:00~16:30 セミナー

人生100年時代の元気なココロとカラダを支えるのが毎日の食事。
50代以降の体の変化や病気への備えになる『私の食生活設計』、
ひとり分調理のおっくさや物価高にも負けないレシピなど、みんなで
楽しく学びます。

対象 50代以降の子どもがいない
シングル女性

参加費 600円

セミナー講師



馬場喜保子

(管理栄養士・「京都 食の歳時記に学ぶ」主宰)

会場

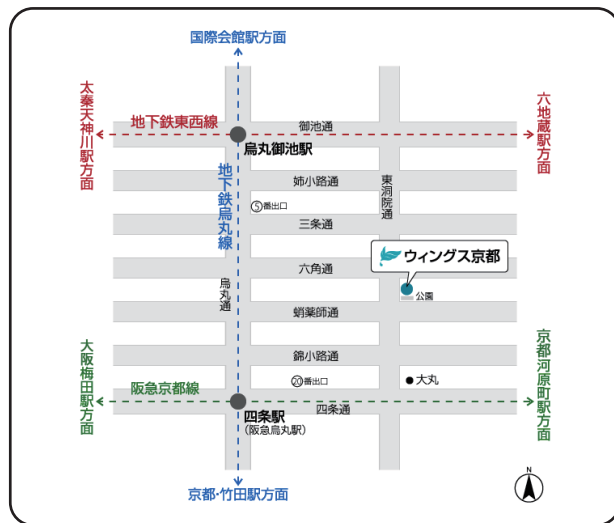
京都市男女共同参画センター
ウィングス京都 2階 調理コーナー

〒604-8147

京都市中京区東洞院通六角下る御射山町
262番地

地下鉄烏丸御池駅(5番出口)または
地下鉄四条駅・阪急烏丸駅(20番出口)
下車徒歩約5分

※一般来館者用の駐車場はありません。
公共交通機関をご利用ください。



受付期間 8月1日(火) 9:00~9月27日(水) 17:00

お申し込みの際は、申し込みフォームまたは下記の
お問い合わせ先までご連絡ください。

定員 20名(先着順)

お申し込み・お問い合わせ先

L tank シングル女性: 人生後半の住まい部会

TEL 090-1132-0443 (担当: 村上) [受付時間 9:00~17:00]

Email ltank.study@gmail.com

※ 氏名、フリガナ、Eメールアドレス、電話番号をお知らせください。

申し込みフォームは
こちらのQRコードから ▶

