

夏休み 子ども 講座

「トールペイントに挑戦！」 ～トートバッグにイルカの絵を描こう！～ 平成28年7月29日（金）

参加した子どもたちにとって初めてのトールペイントでした。イルカの下絵が描かれたバッグにステンシルという方法で色を塗りました。小さい子どもでも簡単に行えるよう、筆の代わりにスポンジに絵の具を付け、トントンとやさしくたくように下絵に色を重ねます。

子どもたちができあがったバッグを手を持って、うれしそうに「楽しかった。また、やってみたい」と言いながら、帰って行ったのが印象的でした。



夏休み 子ども 講座

「親子クッキング」 ～パパといっしょにピザづくり～ 平成28年8月7日（日）

ベーコンやツナ、コーン等を載せた具たくさんピザとトマトソースの残りを使ってトマト風味のスープを作りました。子どもたちが粉を混ぜて、ピザ生地をこねたり、野菜を切る時、保護者が子どもたちを見守りながら手伝っている光景がほほえましく感じました。親子で和気あいあいと楽しく料理をした後、自分たちで作ったピザとスープをおいしくいただきました。

～忙しくて バタバタで 余裕のないあなたへ～ 働く女性のストレス対処法

平成28年9月10日（土）

講義では、女性の身体の変化には女性ホルモンが深く関わり、ホルモンバランスが崩れると体調不良につながることや現代女性のライフサイクルの変化や更年期とうつ症状について詳しく教えていただきました。その後、ストレス対処法の一つとして問題解決技法や柔軟な考え方を身につけることの大切さ、リラクゼーションとして呼吸法を紹介していただきました。

整体ヨガでは、自分の身体の状態と対話するように、ゆっくり丁寧に身体をほぐした後、呼吸に気をつけながら、ヨガのポーズを体験しました。短い時間でしたが、「身体を動かしてスッキリしました。」という声が多く寄せられました。

