

# セミナー報告

平成28年11月から平成29年2月に開催したセミナー・講座です

## 男の家政学 「ヨガと料理」 平成28年11月13日（日）



1時間目…ストレッチヨガで固くなった身体と心をほぐしました。  
2時間目…<sup>おはこ</sup>十八番メニューに追加できるようパエリア・水菜と豆腐サラダ・  
・スープ・ナティージャに挑戦しました。食後にフラッシュ暗算をして脳のトレーニング。



## 子どもサイエンス・キャンパス クリスマスツリーに雪を降らそう 平成28年12月3日（土）



水で溶かした尿素の中に、台所用洗剤やクレンザー、洗濯のりを数滴加えた溶液をクリスマスツリーに見立てた松ぼっくりに吹きかけます。5分～15分後、松ぼっくりに白いふわふわした結晶が浮かんできました。あっという間に雪を降らせたように真っ白になりました。



## Let's ☆ ダンス 平成28年12月10日（土）

「世界に一つだけの花」の歌詞に合わせた振り付けを丁寧に指導してもらいました。ステップを踏みながら、身体をひねり、手を上下左右に動かし、みんなで楽しく踊りました。寒かった身体が温まりました。



## 「あのヒトいいね！」と思われる ビジネスマナー講座 平成29年1月18日（水）

「ビジネスマナー30問」のチェックリストを使って、社会人に求められる言葉づかいや敬語、ビジネスレターやEメールの注意点、電話対応など、ビジネスマナーの基本について教えていただきました。



## 知って安心！ネットトラブル～あなたのスマホは大丈夫？～ 平成29年1月20日（金）

自分は大丈夫と以为ていても、自分とつながっている人（例えば、家族や友人など）から自分の情報もれる場合があることや位置情報の状態、アプリのアクセス許可の確認の大切さ、偽サイトの見分け方などを教えていただきました。



## ファイナンシャルプランナーに聞いてみよう！離婚したらどうなる？気になるお金のこと 平成29年2月4日（土）

財産分与、知っておきたい公的制度、教育費（養育費）のことや講師自らの離婚体験談を聞きました。これから生活を送っていくために必要な金額を正確にわかっておくことの大切さを知りました。



## 墨と筆に心を癒されるひととき 平成29年2月24日（金）

墨の香りに包まれ、筆の柔らかさを感じながら、「私」のことを思いつくまま書くことにより、自分を見つめ直す機会になりました。グループに分かれて書いた時の思いや感想を聞く中で、人それぞれの考え方があることがわかり、自分を受け入れることの大切さを感じました。

