

## 夏休み子ども講座

### お父さんの参加も大歓迎！ 親子クッキング ～“ぎょうざ”をつくろう！～

平成29年7月23日（日）

講師：神田 貴子さん

小学生と保護者を対象に親子クッキングを開催し、皮からぎょうざを作りました。

《アンケート（保護者）より》

- ・皮から作るのが、初めてだったので良かった。
- ・子どもと一緒に参加できて楽しかったし、ぎょうざもおいしかった。

《アンケート（小学生）より》

- ・ぎょうざの皮がもちもちでおいしかった。
- ・パパと一緒にぎょうざをつくって楽しかった。



## おやこ防災教室

### お父さんの参加も大歓迎！ ボーイスカウト流サバイバル術(Part2) ～簡易浄水器をつくろう！～

平成29年8月6日（日）

講師：水野 高太郎さん

小学生と保護者を対象に開催しました。災害時における飲み水の確保の大切さや熱中症予防などの講義の後、ペットボトルで簡易浄水器作り、泥水がきれいな水に浄化できるか実験をしました。

《アンケート（保護者）より》

- ・水の確保の大変さがよくわかった。
- ・子どもが興味津々で楽しんでいました。

《アンケート（小学生）より》

- ・きれいな水ができました。すごうれしかった。
- ・面白かった。水がきれいになって良かった。



できた！浄水器！



## 女性就業支援全国展開事業

### 働く女性のライフステージと健康(お話&ヨガ) ～女性ホルモンを知ってすこやか生活～

平成29年9月9日（土）

講師：藤田 真由美さん

ヨガ指導：山崎 浩子さん

講義では、女性ホルモン・女性特有の病気や症状・更年期・働く女性のためのメンタルヘルスについて学びました。その後、リラックス方法の一つでもある整体ヨガを体験しました。

《アンケートより（お話）》

- ・とても広範囲のお話でいろいろ知識が増え、ストレスの対処法など知れて良かったです。

《アンケートより（ヨガ）》

- ・ひとつずつ丁寧に教えて下さり、初心者でも分かりやすく、取り組みました。身体が少し軽くなりました。



## 健康保持支援講座

### 身体の“なんとなく不調”に 効くツボを伝授 ～あなたの身体は大丈夫？～

平成29年10月29日（日）

講師：奥田 英氣さん

まず、東洋医学について学んだ後、ツボ押しの実技をしました。ツボの場所を覚えれば、自分で簡単にできることがわかりました。また、参加者からは、不調に効くツボに関する質問がたくさんあり、体調不良に悩んでいる人が多いことを実感しました。

《アンケートより》

- ・丁寧な指導で感謝。生活の中に取り入れ、学んだことを実践したいです。
- ・肩こりのツボを押して楽になりました。ありがとうございました。

