

# セミナー報告

## 夏休みおやこ講座①

### お父さんの参加も大歓迎! 親子クッキング 「クレープ de ランチ」

平成30年7月22日(日)

講師: 神田 貴子さん

(女と男のクッキングナイト)



フランクフルトや野菜を包んだクレープとチョコレートとバナナのクレープ、ホワイトゼリーを作りました。

《アンケート(保護者)より》

- ・子どもと一緒に料理が出来て楽しかった。
- ・家ではできない事なので良かった。

《アンケート(小学生)より》

- ・やけどしそうで怖かった。
- ・お父さんと一緒に料理が出来てよかったです。クレープ作りは楽しかったけど、ちょっと難しかったです。



## 【働く女性応援セミナー(講演&体験)】

### ～知識と元気をチャージ～

1部: 講演 職場で働く女性に役立つ法律&制度活用術

2部: 体験 からだを整えるデトックスヨガ

平成30年9月2日(日)

講師: 八巻 裕香さん

(オフィスヤマキ 特定社会保険労務士)

整体ヨガ指導: 山崎 浩子さん



(いずみさの男女共同参画ひろめ隊登録講師) 八巻さん 山崎さん

法律の話では、知らなかったことがたくさんあり、大変勉強になりました。また、デトックスヨガでは、内臓などの働きを促進するヨガのポーズを教えてくださいました。

《アンケート(法律)より》

- ・知らなかった事がたくさんあり、勉強しないといけないな!と思いました。

《アンケート(ヨガ)より》

- ・身体が伸び、腰が軽くなったようでよかったです。

泉佐野市人権対策本部男女共同参画部会共同企画

## 男性の参加も大歓迎!

### “お父さんにもできる”防災クッキング

#### ～災害時やアウトドアにも役立つ!!～

平成30年10月21日(日)

講師: 水野 高太郎さん

(ボーイスカウト東京連盟目黒第1団)



地震に対する備えの話や、ポリ袋を使って、漬物風サラダ、ポーチドエッグ、南インド風チキンカレーを作りました。

《アンケート》

- ・ハプニングもあったけど、さっと対応して、これぞ、大切なこと!と思いました。味もGOODでした。家でも練習していざといった時に備えます!
- ・防災について改めて考えるきっかけになりました。



いずみさの女性センターで開催した講座です。

(平成30年7月～10月)

## 夏休みおやこ講座②

### お父さんの参加も大歓迎! アロマのシャワーソープをつくろう!

平成30年8月5日(日)

講師: 藤木 栄美さん

(日本アロマコーディネーター協会認定インストラクター)



オリーブオイルの石けんを好きな形に型を抜き、MPソープ(透明な石けん)に好きな色やアロマの香りを付け、石けんを作りました。

《アンケート(保護者)より》

- ・とても簡単で、子どもたちも楽しめたので、良かったです。
- ・体に良い物なので、とても良かったです。

《アンケート(小学生)より》

- ・子どもも楽しそうな様子で来て良かったです。

《アンケート(小学生)より》

- ・楽しかった。
- ・いい匂いの石けんをつくれてうれしかった。



## はじめてのセルフ・カウンセリング

### ～コミュニケーション力をアップ～

平成30年10月5日(金)

講師: 出来 麻有子さん (NPO法人セルフ・カウンセリング普及協会 コミュニケーション・トレーナー)



講師の「違っていいよ。失敗していいよ。あきらめなくていいよ。」という言葉から始まり、セルフ・カウンセリングの“はじめの一歩”である心のセリフ(自分が思ったこと)を思ったままに、文字として書き表すことで自分自身を再発見できました。

《アンケートより》

- ・書くことで、気持ちの整理ができ、客観視できるので、今後活用していきたいと思います。
- ・先生もとても丁寧にゆっくり話されたし、グループワークでは、いつもと違う感想や気づきが聞けてよかったです。

## ☆ダンシングY・M・C・A☆

### ～♪YOUNG MAN♪の曲に合わせて～

平成30年10月30日(火)

講師: 吉田 厚子さん

(エアロビクスインストラクター)



ストレッチで身体をほぐした後、YOUNG MANの曲に合わせて、楽しく踊りました。

《アンケート》

- ・大変楽しく踊らせていただきました。
- ・気持ちのいい汗をかくことができました。
- ・なかなか頭と身体がついていかなかったが、とても楽しかったです。

