

# セミナー報告

お父さんの参加も大歓迎！

## 親子でワクワク ケーキづくり

平成31年3月10日（日）

講師：木村 明美さん

（生涯学習センター登録クラブ講師）



スポンジを焼き、生クリームで自由にデコレーションし、いちごのケーキを作りました。親子で楽しい時間を過ごしました。

《アンケート（保護者）より》

- ・子どもと一緒に参加でき、楽しい時間を過ごせてよかったです。ありがとうございます。
- ・ケーキ作りのコツがきけてとてもよかったです。家でも作りたいです。

《アンケート（小学生）より》

- ・おいしそうなケーキを作れて本当によかったです。また、やりたいです。
- ・なかなか家では、ショートケーキを作った事がなかったので、楽しかったです。



## 40代・50代から考える 老後のお金&貯蓄

平成31年4月13日（土）

講師：加藤 葉子さん

（マイライフエフピー代表

ファイナンシャルプランナー）



老後に必要な金額や貯金を増やす方法を教えていただきました。特に保険での注意点やもらえる年金支給額等の確認方法、投資信託についての話は、興味深く質問もたくさんありました。

《アンケートより》

- ・とても具体的なお話を聞くことができました。自分の生活を見直して、投資にも挑戦してみようかなと思います。
- ・なんとなく過ごしていましたが、一度整理してしっかり考えてみようと思いました。
- ・投資の詳しいことをもう少し知りたかった。

いずみさの女性センターで開催した講座です。  
（平成31年3月～令和元年6月）

## 癒しとアンチエイジング（全2回） ～ヨガ&フェイシャルケア～

第1回：ヨガ 令和元年5月26日（日）

ヨガ指導：丸橋 温恵さん

（日本総合ヨガ普及協会正指導師）



自分の身体と相談しながら、無理せず身体を伸ばし、内臓の働きを助けたり、筋肉を柔軟にするアンチエイジングヨガを体験しました。

《アンケートより》

- ・体と心がほぐれました。とても楽しかったです。
- ・身体を自由に動かせてリフレッシュになりました。
- ・無理なくリラックスできて、とても良かったです。先生の説明も大変勉強になりました。

第2回：フェイシャルケア 令和元年6月2日（日）

フェイシャルケア指導：川口 佳奈子さん

（ポーラCiel ショップ認定フェイシャル  
エステティシャン）



皮膚に負担をかけないクレンジングの仕方  
や顔のコリのほぐし方、マッサージの仕方  
などを指導していただきました。

《アンケートより》

- ・今までのお手入れは間違っていたことを確認できて良かったです。
- ・とてもわかりやすくマッサージの重要性を再確認できました。

## 誰でも簡単、日常の護身術（全2回） ～身の回りのトラブルや危険を避けよう～

令和元年6月23日（日）・30日（日）

講師：石田 泰史さん

（武術操身法・遊武会主宰）



第1回目…けがをしないように転ぶ方法、体に負担をかけずに起き上がる方法、ハンカチや傘、杖を使った身を守る方法を教えていただきました。

第2回目…前回の復習や手をつかまれた時のほどく方法、逃げる方法などを教えていただきました。

《アンケートより》

- ・とても勉強になりました。日常生活に活かしていきたいです。
- ・ちょっと知っているだけでも、ずいぶん違うと思いました。ありがとうございました。

