

# セミナー報告

いずみさの女性センターで開催した講座です。  
(令和3年1月～2月)

## 男性向けヨガ教室

### 「初めてのメンズヨガ(全2回) ～インナーマッスルを鍛える～」



第1回 令和3年1月24日(日)  
第2回 令和3年1月31日(日)  
講師:丸橋 温恵さん  
(日本総合ヨガ普及協会指導者)

身体をほぐしたり、骨盤の歪みや腰の横ずれを治すためのストレッチを中心にを行い、歪みを調整した後、筋肉のトレーニングにもなるヨガを行いました。

#### 《アンケート》

- ・体がものすごく硬いので、先生のご指導のとおりによくできなかったのですが、色々とストレッチを教えていただきありがとうございました。今後ゆっくりとやってみようと思います。
- ・自身でもストレッチは行っていたが、このような場で、基本に忠実に教えていただくほうが効果的だと感じた。



## お父さんの参加も大歓迎!! 親子クッキング 「チョコレートケーキにチャレンジ!」



令和3年2月14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)



親子でチョコレートケーキをつくりました。ココア入りのスポンジを焼き、生チョコクリームといちごで飾り付け、オリジナルなデコレーションケーキをつくりました。

#### 《アンケート(保護者)》

- ・丁寧に教えてくださり、わかりやすく楽しく学びました。ありがとうございます。
- ・初めて子どもと一緒にケーキをつくれて楽しかったです。



#### 《アンケート(小学生)》

- ・やってみたら楽しかったし、おなかがすいてきて早く食べたいと思った。
- ・また来たいな～って思いました。また、ケーキとちがうものをつくってみたいです。



## 「男女共同参画ゲストティーチャー 養成講座(全6回)」



第1回 令和3年1月14日(木)  
第2回 令和3年1月21日(木)  
第3回 令和3年1月28日(木)  
第4回 令和3年2月5日(金)  
第5回 令和3年2月18日(木)  
第6回 令和3年2月25日(木)

講師:中村 初美さん  
(現ゲストティーチャー)

男女共同参画ゲストティーチャーとは、ファシリテーターとして、泉佐野市内の小学4～6年生に対して、男女共同参画についての授業を2人1組でワークショップを行う人のことです。ゲストティーチャーとして必要な知識を学んでいただきました。

#### 《アンケート》

- ・子どもたちの前で子どもたちに向けて話すのが難しいと感じました。
- ・自分自身の気づき、再確認になりました。

