

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4年6月～9月)

6月26日(日) 『整体しながら、リンパを流そう!～むくみとはサヨナラ～』

講師：丸橋 温恵さん(日本総合ヨガ普及協会指導師)



リンパの流れを良くし、身体の調子を整えるポーズを体験しました。
日頃の運動不足も解消できて、心もリラックスしました。

《アンケート》

- ・2時間あっという間でした。
- ・前屈型は出来なかったが、いっぱいポーズが出来て満足。
- ・ポーズをとるだけでなく、一つ一つどこに効果があるか教えてもらいながらで分かりやすかった



7月24日(日) お父さんの参加も大歓迎!! 『親子クッキング ピザをつくってみよう!』

講師：神田 貴子さん(女と男のクッキングナイト)



ピザ・スープ・サイダーを使った寒天のデザートを作りました。

《アンケート(大人)》

- ・普段忙しく、子どもと料理をする時間もなくて色々経験出来て良かったです。親子で参加出来て楽しかったです。

《アンケート(小学生)》

- ・ピザとサイダーゼリーを作るのが楽しかった。
- ・とても美味しかった。教え方がやさしかった。



8月6日(土) お父さんの参加も大歓迎!! 『親子クラフト「さかなのモビール」』

講師：山崎 澄子さん(Heart工房 Cha-Cha クラフト作家)



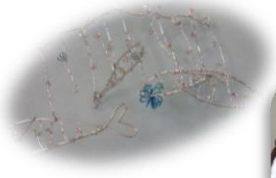
ワイヤーとビーズでさかなを作り、ワイヤーで吊るしたモビール作りを教えていただきました。

《アンケート(大人)》

- ・初めてワイヤークラフトをしましたが、子どもたちもとても喜んでいました。家で飾れるのも嬉しい。

《アンケート(小学生)》

- ・難しかったけど、楽しかった。また来たい。



9月3日(土)、10日(土)

女性活躍推進月間企画 『良好な人間関係を築くコミュニケーション講座(全2回)』

講師：内野 しのぶさん(Smile Stage 代表)



第1回目は、怒りの感情と上手く付き合う方法である「アンガーマネジメント」を、第2回目は、自分も相手も大切に自己表現する方法である「アサーティブコミュニケーション」を体験型で学びました。

《アンケート》

- ・思考のコントロールを教えてください、今後は生活の中で意識します。
- ・一呼吸置いて子どもに接することが出来る気がした。



9月17日(土) 【アンコール企画】 “男性の参加も大歓迎”

『今から始める! iDeCo(イデコ)とNISA(ニーサ)～知ってトクする♪投資や運用のお話～』

講師：渡邊 有子さん(マイライフエフピー®認定講師)



同年4月開催分が大好評につき、「アンコール企画」をとって開催しました。

前回と同様、「iDeCoとNISA」投資のポイントを詳細に教えていただきました。

《アンケート》

- ・パワーポイントのイラストなどがかわいくて、わかりやすかったです。もう少し若い時に聞いていれば良かった。
- ・初歩的な事を聞かせてもらえて良かったです。

