

# 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11月～令和5年1月)

## 令和4年11月12日(土) 女性のカラダの困りごと(お話&ヨガ) ～生理痛・尿もれ・更年期のケア～

1部では、多くの女性が抱える困りごとについてのお話を、2部では、症状を和らげる整体ヨガを学び、自分のカラダとココロと上手につき合う方法を教えていただきました。

1部講師：国安 澄江さん(女性のためのからだ性と性の認定カウンセラー)



《アンケート》

- ・「女のことは女が決める」わたし！を大事にしていかなければならないし、そうしようと思いました。
- ・解りやすいお話と資料、国安先生の優しいしゃべり方、沢山の例のお話やグループトークで楽しい時間でした。



2部講師：山崎 浩子さん(日本総合ヨガ普及協会指導師)



《アンケート》

- ・ヨガの基本をすることで、更年期予防になることがわかりました。
- ・身体のトラブルについての要素がわかり、とてもためになりました。楽しく明るくわかりやすく良かったです。



## 令和4年11月18日(金) 【女性に対する暴力をなくす運動期間(11月12日～25日) 事業】

### パープルリボンの小物づくり「帽子&傘のブローチ」

講師：山崎 澄子さん(Heart工房 Cha-Cha クラフト作家)



女性に対する暴力根絶運動のシンボルであるパープルリボンをあしらった可愛いブローチを作りました。

《アンケート》

- ・楽しくできました。講師の先生のお人柄も素敵でした。
- ・身近にある材料でかわいいブローチができて、良かったです。



## 令和4年12月11日(日) 【IRISサイエンスキャンパス】 カラフル人エイクラでスノードームを作ろう

講師：大阪公立大学 理系女子大学院生チーム (IRIS)



親子で楽しく学ぶ理科実験教室です。身近なもので化学を学びながら、クリスマスにぴったりなスノードームを作りました。

《アンケート(保護者)》

- ・楽しそうに実験しているところが見られて良かったです。
- ・期待していたよりもっと楽しめました。

《アンケート(小学生)》

- ・楽しくいろんなことを学べて楽しかったです。
- ・楽しかった。絵具を移しかえる。



## 令和5年1月29日(日) お父さんの参加も大歓迎!! 親子クッキング「スフレチーズケーキ」

講師：木村 明美さん(生涯学習センター登録クラブ講師)



クリームチーズを混ぜ込み、湯せんで焼き、最後にブルーベリージャムを塗って仕上げました。



《アンケート(保護者)》

- ・丁寧に教えていただき、大変助かりました。
- ・ネットで見たりするのではわからない事を、目で見て教えて頂けてよかったです。子どもと一緒に作り楽しく過ごせました。

《アンケート(小学生)》

- ・クリームや卵白を混ぜたりするのや、入れたりののが、全部楽しかった。焼き始めるとおいしそうだった。
- ・母と一緒に参加できて楽しかった。チーズケーキの作り方を1から教えてもらい、家でも作ってみたいと思います。