

セミナー報告

【泉佐野市人権対策本部男女共同参画部会共同企画講座】

男性向け料理教室 「餃子と豚まん」



令和5年3月7日(火)
講師：神田 貴子さん
(女と男のクッキングナイト)



餃子と豚まんを皮から
作りました。

《アンケート》

- ・ほとんど初めての料理体験でしたが、大変楽しくできました。
- ・美味しくできました。餃子の焼き方等大変ためになりました。
- ・楽しかったです。先生も良かったです。



初心者の参加も大歓迎!! ♪ 自宅で簡単に続けられる♪ 「女性向けリラックスヨガ」



令和5年6月25日(日)
講師：山崎 浩子さん
(日本総合ヨガ普及協会指導者)



運動が苦手な人でも
大丈夫なリラックス
ヨガを教えてください、心も体もリフレッシュしました。

《アンケート》

- ・ゆがみが取れてスッキリしました。
- ・話し声が心地よく、スムーズに体を動かせた。
- ・身体のことを詳しく説明されていたので感心しました。

お父さんの参加も大歓迎!!

「災害時の親子クッキング」

～少量の水とエネルギーで、調理から片付けまでを実践～

令和5年7月30日(日)

講師：神田 貴子さん
(女と男のクッキングナイト)



災害時に備えて、ナイロン袋を使って
調理する方法を、親子で学びました。

《アンケート(大人)》

- ・鍋一つで作れ、お米も美味しくてびっくり。
- ・袋での料理も初めてで、良い経験が出来ました。

《アンケート(小学生)》

- ・料理することが楽しかったです。
- ・たまごが固まるのがびっくりしました。

いずみさの女性センターで開催した講座です。
(令和5年3月～令和5年8月)

男性の参加も大歓迎!!

「家計を助ける節約術」～知ってトクする節約のお話～



令和5年4月22日(土)
講師：渡邊 有子さん
(マイライフエフピー®認定講師)



物価高騰を乗り切るため、光熱費や保険等の固定費を見
直して、今すぐできる節約術を教えてくださいました。

《アンケート》

- ・不安ではっきり解らなかった事柄が具体的な説明でよく理解できました。自分でしっかり考えます。
- ・お話が上手で納得がいきました。帰ってから、早速保険証券をチェックします。通信費も光熱費もすごく勉強になりました。

男性向けヨガ教室

「腰痛・肩こりに効く整体ヨガ」



令和5年6月29日(木)
講師：丸橋 温恵さん
(日本総合ヨガ普及協会指導者)



整体ヨガを通じて、
腰痛・肩こり解消の
動きを学びました。

《アンケート》

- ・日常生活に取り入れられる。
- ・心と体の関係を学ばせていただきました。
- ・体の柔軟性ととも、腰、肩などのケアに良い内容で、非常に参考になりました。

お父さんの参加も大歓迎!!

親子クラフト「落花生アレンジ」

令和5年8月5日(土)

講師：山崎 澄子さん
(Heart工房 Cha-Chaクラフト作家)



落花生でMyピーナッツくんを作り、フレームに夏らしい
爽やかなアレンジを親子で仕上げました。

《アンケート(大人)》

- ・楽しくあっという間の時間でした。
- ・子どもと一緒に制作が出来楽しかった。

《アンケート(小学生)》

- ・話し方が良かったです。
- ・楽しかったです。落花生の中身をどうやってくり抜いているのかなと思いました。

