

平成26年度の公募事業が決まりました!

地域のチカラ講座 …… 区民から講座の企画を募集し、その方が講師となって実施する協働事業。
 区民学習活動支援事業 … 「はばたき21」に登録している「男女平等推進団体」主催の講座。

2014年 10月	11月	12月	2015年 1月	2月・3月
10月4日(土) 午後2時~4時 ソフトパステルをつかった 「花色ワーク」で癒しの時間♪ 【講師】 高見 緑仙さん	11月20日(木) 午前10時~12時 ついついがんばりすぎてしまう人のための ゆったり ほっこり フットケア 【講師】 佐々木 厚子さん	12月3日(水)・10日(水)・17日(水) 午後2時~4時 想いを形に! 心をつなぐ 「セルフパンフレット」のつくり方 【講師】 中島 由佳利さん	1月10日(土)・17日(土) 午後1時~3時30分 からだほぐし、こころほぐし からだに時間をあげましょう♪ 【講師】 イトー・タリーさん(パフォーマンスアーティスト)	2月26日(木) 午前10時~12時 ダンス&エクササイズで ココロとカラダのリフレッシュ 【講師】 石綿 佳代子さん
10月25日(土) 午後2時~4時 未来をつくる歴史の学び方 女たちの戦争と平和資料館の実践から 【講師】 池田 恵理子さん(女たちの戦争と平和資料館館長)	①11月29日(土) ②12月6日(土) 午前10時~12時 専門家に聞く夜泣きへの処方箋 今こそパパの出番です! 【講師】 ①清水 悦子さん(夜泣き専門保育士) ②藤原 武男さん(国立成育医療研究センター研究所 社会医学研究部部長)	12月6日(土)・13日(土) 午後1時30分~3時30分 みんなで話そう 考えよう 「女性の貧困」 【講師】 瀬山 紀子さん(大学・短大・看護学校非常勤講師)	1月25日(日)・2月1日(日)・8日(日) 午後2時~4時 男性からのちよっとオシャレな贈り物 「手作り韓国スウィーツ」講座 【講師】 中村 ひかるさん	日時 未定 自分を大切にするための「ココロとカラダの護身術」 【講師】 未定(Wendoinストラクター)

【問合せ先】 男女平等推進プラザ「はばたき21」03-5246-5816(休館日以外の午前9時~午後5時)
 休館日…第1・第3・第5月曜日(祝祭日にあたる場合はその翌日・年末年始(12月28日~1月4日))

平成26年度 7月までに実施した講座

参加者の声

(講座終了後のアンケートより抜粋)

アサーティブネス・トレーニング 女性のための ハッピー♪コミュニケーション講座

託児付き
1歳以上の
未就学児



「わたしさえ我慢すれば・・・」と自分を抑えたり、「どうしてわかってもらえないの?!」と憤りを感じたことはありませんか?
 この講座は、自分の気持ちに耳を傾けることや、必要な時に素直な自分の気持ちを率直に伝える方法などを、体験しながら学ぶ講座です。

3回連続講座 いずれも午後2時~4時

- 1回目 5/24(土) 「対等なコミュニケーションを身につける」アサーティブな考え方や技術を知る
- 2回目 5/31(土) 「気持ちを言葉にする」自分の思い(I message)を言葉にする方法を知る
- 3回目 6/7(土) 「ほめる・ほめられる」自分も相手も大切にすることを

- コミュニケーションを円滑にしたいと思って受講しましたが、それ以上に自分自身の気持ちのあり方をふり返ることができて、悩んでいたことも解決できたので、とてもよかったです。
- 「こころのメッセージ」を読んで、とても気が楽になりました。
- 岩井先生の丁寧で優しい説明で、とても心地よい時間をいただきました。ありがとうございます。
- わかりやすかったです。時間配分もゆったりしていて2時間の講座を長く感じませんでした。

- 子どもと2人で接する時間が少ないので、有意義に過ごせました。
- 歌遊びのレパートリーが増えて楽しかった。とてもよい機会だった。
- 赤ちゃんと遊ぶのはとても大変だなと思った。
- パパ同士の会話時間や育児の質問時間、なやみ相談等の時間が欲しい。

平成26年度

今年度は2回開催!(次回は12月の予定)

(男性保護者)

パパと遊ぼう! 0歳児とのふれあいあそび

子どもと遊ぶのふれあいたい!でもどんな風に遊んだらいいかわからない...そんな男性保護者のための講座です。パパはもちろん、おじいちゃんも大歓迎!この機会にぜひご参加ください。

6/7(土) 午前10時30分~11時50分

もっと自由に 自分らしく過ごしたい女性のための Yoga&セルフケア講座

託児つき
1歳以上の
未就学児

自分をコントロールする力を上げる
 ヨーガを中心に軽くストレッチしたり、呼吸法をおこなったりしながら、自分のこころからだに向き合います。普段忙しく、自分のことはつい後回しにしまっているという方にぜひ参加していただきたい講座です。

日時:2014年
 6月19日、26日、7月10日
 全3回 いずれも木曜日
 13時30分~15時30分



- リラックスして、内側から自分を見つめてみることの大切さを学びました。
- 体を動かすことと心のケアは連動しているのだと分かり、勉強になりました。講座後はとても元気になり、気持ちも前向きになることが出来ました。とても楽しかったです。
- 子どもを預けて、ゆったりと自分と向き合う時間がもて、とても貴重な体験ができました。
- 力を抜いてリラックスするのは短時間でもできるとわかり、今後やってみたいと思いました。