

事業名 子育て講座

目的 子育て中の母親が、リラックスリフレッシュすることで、ゆとりある子育てが出来るよう支援する。また様々な実習体験をする事で、学ぶことのおもしろさを知り、自分自身を啓発するきっかけとする。

実施主体 聖籠町社会教育課

参加対象 就学前の子育て中の母親

参加者数 延べ 20人

回数 4回 **日数** 4日 **時間** 8時間

場所 聖籠町結いハート聖籠

内容

回	期日・時間	テーマ	講師等
1	平成20年9月20日（土） 10時～12時	シルクフラワーアレンジメント講座	生涯学習インストラクター 新野 明美
	内容・方法	「花を飾る」～暮らしにうるおいを、心にゆとりを～というテーマで、数種類のシルクフラワーを籠にアレンジして、フラワーバスケットを作成しました。丁寧な指導で参加者全員が初体験にもかかわらず、和やかな雰囲気の中、納得いく作品に仕上げました。	
2	平成20年9月30日（火） 10時～12時	ピラティス&エアロビクスふち体験	ピラティスインストラクター 上田 まゆみ
	内容・方法	ストレス解消で、からだをリラックス、心をリラックス～というテーマで、広々とした多目的スペースで、気持ちのいい汗を流しました。静かに心を落ち着けるピラティスと軽快な音楽に乗って体を動かすエアロビクスの組み合わせで、参加者の皆さんはすっきりした笑顔でした。	
3	平成20年10月15日（水） 10時～12時	行楽弁当を作ろう	食生活アドバイザー 渡辺 典子
	内容・方法	あれこれ詰めて、栄養バランスOK～普段出来合いのものを買う太巻き寿司やお稲荷さんですが、挑戦してみると以外に簡単でおいしく、その他色々と具を詰め合わせて、思い思いの弁当箱に詰め合わせてテイクアウトしました（あいにく雨だったので自宅で試食）	
4	平成20年10月15日（水） 10時～12時	スイーツバイキング2	食生活アドバイザー 渡辺 典子
	内容・方法	かんたん手作りおやつを、5つの班に分かれて5種類づくり、子ども達と一緒にテーブルを囲んでティータイムを楽しみました。皆さんがレシピを交換しあい、楽しく情報交換しました。	

成果 ・ 保育ルーム付きの講座なので、子育てに忙しい母親にはなかなか体験できない講座を安心して受けられ、とても充実した時間をもてたとの感想が多く寄せられた。

課題 ・ 来年は、講座の企画を参加者から募って、よりニーズにあったものにしていきたい。

問合せ先 北蒲原郡聖籠町社会教育課（担当：社会教育係 藤田） TEL：0254-27-2121