

子どもと私の「今」を大事にする講座

8/1
開催

日時：2017年8月1日（火）13:30～15:30
（受付：2階 視聴覚室前 12:45～13:10）

会場：上尾市コミュニティセンター

参加費：講座ごとに異なります（講師料・材料費を含む）

保育料：子ども1人につき300円（おやつ・保険代）

申込み：先着順※保育が定員になり次第、講座を〆切ります。

ゆっくり自分のことをする時間が持てたら、どんなことをしてみたいですか？

お子さんを預けて講座に参加してみませんか。子どもたちは、高校生のお姉さん・お兄さんと一緒に過ごします。泣いても大丈夫。「いっぱい泣いていいよ」と声をかけています。お母さんと違う人と過ごすのは、初めはちょっと緊張するけれど、少しずつ保育者を信頼して関係ができていきます。お母さんも、お子さんも、それぞれいい時間を過ごしませんか。

No.1 イヤイヤ期のナゾ

～イヤイヤ期って本当はどういうもの？（集会室4・定員20名）

◆講師 渡邊寛さん(NPO 法人彩の子ネットワーク相談室担当)

イヤイヤ期の大変さはどこにある？大人からすると、何でも好き勝手言えたりやれたりしていいなあ、と思ってしまうその姿。もっとこちらの事情も考えてよと言いたくなってしまいかも。だけど、必死に訴えるその姿には真に迫るものがある。なんでそんなにバタバタ暴れたりするのだろうか？なんでそんな頑なに「イヤ、ダメ」になってしまうの？子どもってどんな気持ちで言っているのかな？

この講座では、「イヤイヤ期」がどういうものなのかを知る中で、「イヤー」という状態になったときの子どものエピソードや写真を皆で持ち寄って、その子の「今」を考えることからイヤイヤ期に起きている子どもの本当の姿を皆で探します。イヤイヤ期を子ども側と大人側の両方から考えることで、子どものことがよく見えて、子どもとの関係が風通しのいい方向へ変わっていくかもしれません。

イヤイヤ期これからというお子さんがいる方も、もう終わったかとも思う方も一緒に考えてみませんか？

※写真と日々の子どものエピソードは、office@sainoko.net まで。（件名：預ける預かるで 本文に写真のコメントと参加される方のお名前を必ず入れてください）《持ち物》筆記用具



No.2 “体幹トレーニング”で

私のカラダを大事にする方法を学ぼう(和室1・定員15名)

◆講師 大沼 珠生さん

日々の育児で、自分の身体のことを気にする余裕もないまま、毎日を過ごしていませんか？この講座では、身体の仕組みを知り、どう鍛えていったら自分の身体のことを大事にしていけるのかを“体幹トレーニング”で学んでいきます。「体幹」のことを専門に学んだ大沼さんが、トレーニングの方法やポイント、体幹を鍛える際のポーズを丁寧に教えてください。体幹を意識していくと、日々の何気ない動作も自分の身体の動きとして大事なものになっていきますよ。ダイエットや美容にも効果あります。

《持ち物》動きやすい服装・タオル・
水分補給用の飲み物・
バスタオルまたはヨガマット



講師：大沼珠生（おおぬまたまき）さん
経歴：順天堂大学 スポーツ科学部 卒業
米国 Clayton state university ビジネス学部 修士課程を卒業。
修士号：Master health administration
アメリカ大学院在籍時、スチューデントアスリートとしてサッカー競技で全米リーグ NCAA division 2 で全米ベスト8。同リーグのベストイレブン賞を受賞。日本サッカー協会公認C級コーチ。

主催：NPO 法人彩の子ネットワーク・上尾グラン育自ネットワーク

No.3 赤ちゃんと一緒に食べられる！

夏を乗り切る冷たいスープ（調理室・定員8名）

◆講師 毛塚 智之さん(パレスホテル大宮 洋食レストラン統括料理長)

夏の暑い日、赤ちゃんにもちゃんと食べさせたいし、自分もしっかり食べたい。そんなとき、赤ちゃんと一緒に食べられる、おいしくて冷たいスープがくれたら、夏を乗り切れるかも?! パレスホテル大宮の毛塚シェフに2種類のスープをデモンストレーションしていただきます。レシピ・試食付きです。

《メニュー》フレッシュとうきびの冷製スープ・白桃の冷製スープ

《持ち物》筆記用具



講師：毛塚 智之さん

No.4 スイーツデコレーション(集会室4・定員8名)

◆講師 古川 久美さん(パティシエ)

誕生日やクリスマス、そして普段のおやつを可愛くできたら嬉しいと思いませんか? パティシエールの古川さんにバタークリームを使ったカップケーキデコレーションを教えてください。簡単で美味しく焼けるスポンジケーキのレシピ付きです。

《持ち物》エプロン・三角巾・ふきん・保冷剤
持ち帰り用の入れ物（高さが15cmくらいあるもの）

古川さんはケーキ専門店で6年修業したのち、レストランパティシエに。現在は2歳と1歳のママ。



No.5 夏らしいボーダーでつくるアクリルたわし(和室2・定員5名)

◆講師 飯島 愛さん(手編みサークル AMET)

「あ、これ編んでみたいな」そう思ったときに、編むことができれば・・・手始めに、かぎ針編みを体験してみませんか? じっくり、丁寧に編み物の世界にはまる2時間を過ごしませんか?

《持ち物》なし（道具はこちらで用意します）



No.6 スクラップブックングで額飾り作り(茶室・定員9名)

◆講師 池田 千穂さん

スクラップブックングで人とはちょっと違う、オリジナルのフォトアルバム作りをしてみませんか? お部屋に飾れるA4サイズの額飾りを作ります。お子様の写真、ご家族の写真など、好きなお写真を簡単に可愛く素敵に飾ってみませんか?

《持ち物》写真5~6枚 ハサミ のり又は両面テープ
※写真は、お店でプリントした物の方が色褪せしにくいかと思います。



企画・講師：池田千穂
(小4・小1の母)

