

8/4

開催

2歳から7歳の子どもを持つ  
母親たちが企画した 選りすぐりの8講座

# ～子どもを預けて自分の時間～

日時：2015年8月4日（火）13：15～14：45  
（受付：2階201号室前 12：45～）

会場：上尾市文化センター

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）

定員：親子60組（先着順）※保育が定員になり次第、講座を〆切ります。

1時間半、お子さんを預けることができたなら、どんなことがやりたいですか？  
いま、流行のあのこと、このこと。  
赤ちゃんや子どもがいる母親たちが、自分たちの欲しい時間を作ろうと、  
8つの講座を企画しました。  
企画・講師とも選りすぐりの8講座です。

## No.1 簡単にできるバレエストレッチ(207・定員20名)

◆講師 佐藤 愛美さん(Kids Dance M バレエスタジオ)

バレエストレッチは、バレエダンサーが身体のコンディションを保つために日々行っているストレッチやトレーニングを、バレエやダンスの経験のない方ができるようにやさしくアレンジしたエクササイズです。姿勢を美しく整えながら柔軟性を高め、しなやかな体を作ります。バレエストレッチで体幹を鍛えましょう！

《持ち物》動きやすい服装・水分補給用の飲みもの・タオル



佐藤愛美さん(日本バレエ協会正会員)  
2008年 日本音楽高等学校  
音楽科バレエコース卒業  
2013年オールジャパンバレエ  
ユニオンコンクール 奨励賞  
(他多数受賞)

日進 ダンロップ、上尾 ゼクシス、  
鴻巣 アスリエにてバレエインストラ  
クターとして活躍

## No.2 アロマde虫よけスプレー (306・定員10名)

◆講師 横山明美さん(Nature COCO)

夏になると、外で遊ぶ機会が増えます。私も含めお母さん方が気になるのは虫さん達！

植物の力で虫よけができるのはご存知ですか？

虫が嫌いな香りで虫を寄せ付けない、虫よけなのに良い香り(?)、危険な成分は入っていないので、安心な虫よけスプレーを作ってみませんか？  
夏のマストアイテム♪夏のお出かけにどうぞ♪

《持ち物》筆記用具



講師：横山明美さん  
(3才の母)

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 セルフ整体(401・定員 10 名)

### ◆講師 古沢 真弘さん(古沢接骨院)

疲れていませんか？

子育ての時期に抱えやすい悩み。腰痛、肩こり、ストレス…

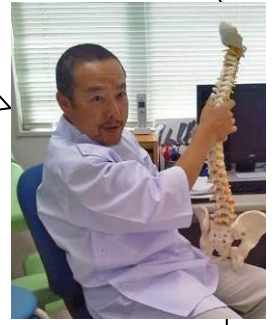
セルフケアの方法を、古沢接骨院の古沢先生と楽しく学びましょう。

日常簡単にできるストレッチや筋トレを実践しながら学びます。

接骨院の先生の他にもいろんな顔を持つ面白～い古沢先生とお話しながら、ストレスを抱え込まない暮らし方も考えたいと思います。

《持ち物》飲み物、タオル、動きやすい服装

古沢さんは、古沢接骨院の他に、「上尾チンドン倶楽部」の座長もやっています！



講師：古沢真弘さん

## No.4 お部屋スッキリ!片付け術講座(510・定員 20 名)

### ◆講師 山口香央里さん(リソースアドバイザー)

子どもが生まれて家族が増えると、物も増えて収納をどうしたらいいか悩みますよね。部屋が片付かないと落ち着かなくて、何だかイライラすることも多いかも。どんなふうに片付けたら、家の中がいつも気持ちいい場所になるのかな？この講座で片付けの基本を学んで、気分もリフレッシュしてみませんか？

《持ち物》筆記用具



講師：山口香央里さん  
モノ・時間・キャリアの整理をうながすリソースアドバイザー  
H26・27年度埼玉県働く女性応援メンター

## No.5 デッサン、子どもの絵を描こう!(306・定員 10 名)

子どもの最近の写真や昔の写真を持ち寄って、写真サイズの紙にデッサンしていきます。じっくり子どもの写真を見ながら描いていくので、懐かしく思ったり、新しい発見があるかもしれません。普段子育てでじっくり自分の事に集中する時間を持っていない方におすすめです。絵を描く経験のある方、未経験の方でも大丈夫！お帰りの際には描いた絵を写真立てに入れてお持ち帰りできます。

《持ち物》子どもの写真 3 枚程度（大きく写っているもの）・鉛筆（HBorB）・消しゴム



企画・講師：油井奏枝さん  
(2才の母)

## No.6 スクラップブックングで額飾り作り(306・定員 10 名)

スクラップブックングはアメリカ発祥のペーパークラフトですが、単なるペーパークラフトではなく、写真整理を目的とし、その写真にまつわるエピソードなどを書き込むことにより「見る」アルバムではなく、「読む」アルバムとして、お子様やご家族に想いを伝える心温まるフォトアルバム作りです。

今回は A4 サイズの額飾りを作成します。

ご自宅に飾ってもよし、ご実家へのプレゼントとしてもピッタリです！

《持ち物》写真 4～6 枚・はさみ・のり

※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：池田千鶴  
(7才、5才の母)

## No.8 Decoって! クッキーアイシング (調理室・定員 20 名)

### ◆講師 ベルエポック製菓調理専門学校のみなさん

クッキーにかわいい絵が描けたら楽しいと思いませんか？アイシングクッキーは、クッキーの上にアイシングという砂糖でできたペーストでイラストや文字を書いた、見て食べておいしいクッキーです。お友達へのプレゼントや、こどものバースデーケーキにのせるのもステキです。今回は、パティシエの卵のみなさんにアイシングのコツを教えてくださいながら、5枚のクッキーを仕上げます。

《持ち物》エプロン、持ち帰り用の入れもの（直径7cmのクッキーが入る物）、マイカップ



## No.7 中かた着付け講座 (4階和室・定員6名)

### ◆講師 着物着付けサークル 着楽会

着物着付けサークルがお届けする、浴衣の着付け講座です。夏はやっぱり、浴衣で出かけてみたいですよ♪自分で着ることができたら、よりうれしい時間になるのではないかと思います。今回は、基本的な着方のポイント、帯結びを学びます。希望があれば、ちょっとしたアレンジ結びにチャレンジするかも…

ぜひ、今年の夏は、自分で着付けた浴衣でお出かけしてみませんか？

《持ち物》浴衣・下着（肌着と裾よけもしくは浴衣用の下着※ない場合はタンクトップとペチコート）・半幅帯・腰ひも・伊達締め・帯板（あれば）・着物ベルト（あれば）・タオル

※浴衣や半幅帯をお持ちでない方はご相談ください。



企画：着楽会



当日は、2階 201号室前に集合！

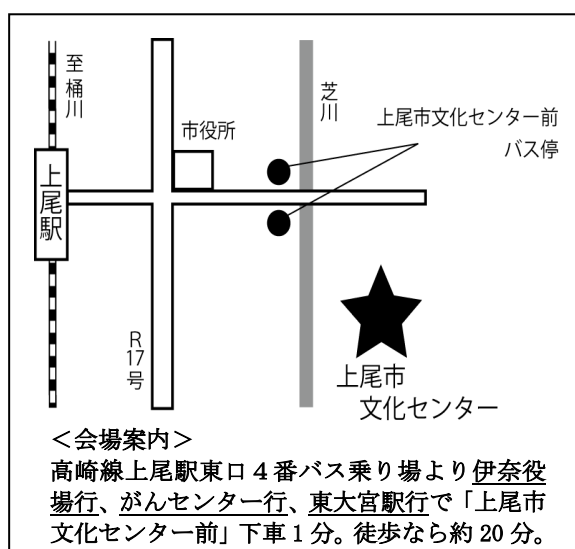
13時までにおいでください。

12時45分から受付開始です。

お子さんの年齢により、保育室をご案内します。

講座は、13時15分～14時45分です。

自分のための90分を、お楽しみに！



### 保育について…

彩の子ネットワークは、0歳から預かる講座等の保育を、年間336回(25年度実績)16年コーディネートしています。今回の講座では、彩の子ネットワークがチームを組んで、高校生が子どもたちひとりひとりを担当して預かります。

#### ☆1歳半から2歳の保育室で

1歳半から2歳の子どものための保育室では、20人の高校生がマンツーマンで保育しました。意外にすんなりとお母さんとお別れをし、その後天真爛漫に遊ぶ子どももいましたし、「ママ！ママ！」と泣いている子どももいました。お母さんと別れてから泣き続けた女の子を担当した男子高校生は「大丈夫だよ」と泣き子にやさしく声をかけながら、ずっと抱きしめていました。次第に打ち解けていく子どもが多い中、ずいぶん2人は関係作りに苦労していました。でも最後、女の子は心を許し、お兄さんの胸で寝てしまいました。どの学生さんともとても真剣に子どもに向き合い取り組む様子が素敵です。



#### ☆保育に預けたお母さんの感想

1歳7ヶ月の子を預けました。普段ほとんどの時間を私と過ごすことの多いわが子は、別れ際「ママ！」と激しく私に抱きつき抵抗していました。でも2時間の後、保育室の戸を開けると、しばらく私には気付かず、女子高生と追いかけて楽しんで遊ぶ姿！きつと泣き続けて、困らせたんだらうなという私の憶測はよそに、子どもは子どもで気持ちをすぐに切り替え、楽しんでいたのでした。お姉さんに「ありがとう、バイバイ」をした後も「お姉さん…」と口にし、なんだか名残惜しい様子。「ママだっこ」が口癖の甘えん坊のわが子ですが、成長しているのですね。私も子どもも、それぞれ密度の濃い貴重な時間を過ごすことができました。

## ＜ 参加申込書 ＞

● ご希望のメニューの番号に、1つ○をつけてください。

\* 先着順ですのお早めにお申し込みください。

	メニュー	参加費	定員	会場
1	バレエストレッチ	800 円	20 名	207
2	アロマ de 虫よけスプレー	800 円	10 名	306
3	セルフ整体	800 円	10 名	401
4	お部屋スッキリ！片付け術	800 円	20 名	510
5	デッサン、子どもの絵を描こう！	700 円	10 名	306
6	スクラップブックで額飾り作り	800 円	10 名	306
7	ゆかた着付け	600 円	6 名	和室
8	クッキーアイシング	1,000 円	20 名	調理室

※講座の定員に達していなくても、保育が定員になり次第、講座は締め切りになります。ご了承ください。

親の氏名		電話		FAX
住所				e-mail
〒      ー				
保育希望の子どもの名前 (フリガナ)	年齢	性別	アレルギーの 有無	保育者に事前に 伝えておきたいこと
	歳    ヶ月	男・女	有(      )・無	
	歳    ヶ月	男・女	有(      )・無	
	歳    ヶ月	男・女	有(      )・無	

● 保育料：子ども1人につき300円（おやつ・保険代）  
\* 当落の結果は、8月1日までに返信いたします。

**【お問い合わせ・申し込み:NPO法人彩の子ネットワーク】**

TEL:048-770-5272    FAX:048-770-5270    e-mail:office@sainoko.net