



織姫☆彦星キャンパス講座ラインナップ



5/21
(火)

1

開講式&講演会

『親の学び』講座
～わいわい話して楽しく子育てを考えよう～

【講師】 熊本県教育庁教育総務局社会教育課 家庭教育支援班

家庭で大切にすべきことなどを参加体験型の学習スタイルで、子育てのコツを身近な話題から楽しく学びます。

5/31
(金)

2

カラフルノート術を学ぼう

【講師】 岸 智子さん
(福岡女子大学学び直しプログラム コーディネーター)
グラフィック・レコーディングとは、新しい記録のかたちです。文字だけではなく、絵や図や色を使ってカラフルに楽しく記録していきます。伝える、伝わるコミュニケーションツールとしても役立つかも！

6/11
(火)

3

聴かせてください、あなたの声を
～保護者支援Omimi(おみみ)活動を通して～

【講師】 杉浦 しのぶさん (えがおの会代表)

子どもを変えるのではなく、親が変わることで子どもに対しての視点が変わります。自分自身が持っている「ものさし」に気づくためのワークショップで、ちょっとだけ楽になりませんか？

6/20
(木)

4

定員あり

簡単! 美味しい!お弁当づくり 幼児編

【講師】 末松 奈視さん 【会場】 あすてらす調理室

幼児が完食できる、小さくて食べやすいお弁当作り。傷まない衛生ポイントや栄養バランス、かわいい彩りや詰め方などのルールとコツをお教えします。小さなお弁当箱に愛情いっぱい詰め込みましょう。

6/28
(金)

5

絵本から見つける「子どもの気質」

【講師】 岩井 友美さん (学び舎Narrative代表)

子どもと絵本を楽しむ時間の中から、その子本来の気質を発見し、「自立する子ども」育てへと役立つエッセンスをご紹介します。

7/7
(日)

6

親子参加

お父さん向け講座

親子でつくるアロマバスボム体験

【講師】 村上 美奈さん (材料費:1組500円)

お父さんとお子さんとアロマオイルを加えたバスボム作りを体験します。毎日家族のためにがんばっているお母さんへ、香りあふれる癒しのバスタイムをプレゼントしましょう。

7/12
(金)

7

生活習慣と学習行動の関連について

【講師】 家庭教育支援チーム

規則正しい生活リズムと食習慣は、一日のやる気と元気の源です。子どもの生活習慣の乱れが学習意欲、気力、体力の低下の要因の一つとして指摘されています。子どもの健やかな成長の基本について考えながら、学び合いの時間にしませんか。

7/18
(木)

8

定員あり

簡単!美味しい!お弁当づくり 小・中学生編

【講師】 末松 奈視さん 【会場】 あすてらす調理室

育ち盛りのお子さんの大切な体を作る栄養たっぷりラクうまお弁当作り。衛生的に作るポイント、時短で簡単なおかず作り、女子も嬉しいおしゃれな詰め方、男子も喜ぶボリュームおかず、大満足なお弁当を作ります。

8/4
(日)

9

親子参加

お父さん向け講座

カブラブロックであそぼう！

【講師】 東 裕大さん (あそぼうや) (定員は親子15組)

カブラブロックは、世界に広まったフランス生まれのシンプルな積み木です。子どもから大人までみんながハマるカブラをお父さんと一緒に遊びませんか。

8/30
(金)

10

子どもに伝えたい片づけの基本

【講師】 伊藤 牧さん
(とりのくらし代表 マスターライフオーガナイザー)

「片づけなさい！」はもう卒業。これからは『家庭内の片づけ先生』として、子どもに伝える方法を身につけましょう。

9/13
(金)

11

子どもを怒り過ぎて自分を責めてしまうママたちへ

【講師】 久保田 陽子さん

私も自己嫌悪ばかりの苦しい時期もありました。今思うと、子どもの優しさに抱きしめられていたのは母親の私の方。そんな子どもへの感謝の気持ちがあれば、大丈夫！大丈夫ですよ～っていっぱい伝えたいと思っています。

9/27
(金)

12

さとう式リンパケア「0円肩こり解消法!!」

【講師】 細岡 ひとみさん

肩こり、腰痛、猫背、まき肩などはどうしておこるのか!? 目からウロコの解説といつでもどこでもできる簡単な体操を行います。痛くなく頑張らなくていい体操なので長く続けることができますよ。快適な日常生活が目標です。

10/11
(金)

13

チョコレートの世界へようこそ

【講師】 株式会社 明治

4000年の歴史が育んだおいしさの秘密とは？原料となる「カカオ」の生産やチョコレートの製造、歴史、健康にまつわる話など、知られざるチョコレートの世界をご紹介します。

10月
予定

14

親子参加

親子いもほり体験

【場所】 干潟 (参加対象は、未就園児の親子20組)

秋の味覚を満喫！土のぬくもりに触れながら、親子で楽しくたくさんサツマイモを収穫しませんか。

11/12
(火)

15

親子参加

うたとあそびとしんぶんし
～大人も子どももみ～んなことも！
楽しいあそびの世界へようこそ！～

【講師】 上田 恭子さん (うたと遊びの案内人)

リズムに合わせて歌って踊って楽しもう。身近なものを使ってできる遊びも紹介します。今回は新聞紙を使った遊びです。

11/25
(月)

16

子育てだって「技術」と「練習」
～イライラガミガミから解放されたいあなたへ～

【講師】 特定非営利活動法人にじろCAP

子育て中の皆さん毎日がんばっていらっしゃるんですね。現代の子どもと子育てを取り巻く現状を的確に踏まえながら、朗らかに子育てを楽しむにはどうしたらいいのか一緒に考えましょう。にじろ技術を伝授します。

12/10
(火)

17

自分らしい時間活用術

【講師】 恩田 昭美さん (WCS代表)

女性ならではの多様な環境シーンに合わせて、タイムスケジュールを組み立てることで、やりたいこと・やらなければならないことを自分らしくカタチにしていける方法をお伝えします。

1/17
(金)

18

子どもたちの気持ちに寄り添うための「ひまわり先生」の心の子育て実践法
～子どもたち生まれてきてくれてありがとう～

【講師】 米倉 けいこさん (心理カウンセラー)

「ひまわり先生」の愛称で人気の心理カウンセラー講師が、心に響くお話をお届けします。



○講座によっては、時間と場所が異なる場合があります ○材料費等は個人負担です
○定員ありの講座は、多数の場合抽選になります ○お父さん向け講座の場合、学級生の家族は参加費不要です

