

えーる だより

令和2年9月<第69号>

◆講座の内容・スケジュール・保育・手話通訳・申し込み方法などの詳細は、区報やホームページ、チラシ、窓口でご確認ください。

 6カ月以上の未就学児対象保育付き講座マーク

 手話通訳の手配可能な講座のマーク。

子育て中のわたしをみつめる

子育てママのポレポレ塾 2020

対象：過去に開催した「子育てママ塾」を受講していない子育て中の女性

日時：10/8・15・22・29・11/5 (5回連続講座)
全回木曜日 10:00～12:00

講師：岩井奈保美（メンタルケア心理専門士）他
定員：20名（先着順）

女性のための就労準備講座

人生半ばから私を活かす就活作戦！

対象：40～60代の再就職を希望する女性

日時：10/20・27 2回連続講座
両日とも火曜日 10:00～12:00

講師：井上訓子（1級キャリアコンサルティング技能士）
定員：20名（先着順）

区民企画講座

ママのための音楽遊び ～即興音楽で遊んでみよう～

企画：子どものための音楽療法サークル「音の輪」

対象：子育て中の母親

日時：11/1（日）10:00～11:30

講師：牛田聖子（日本音楽療法協会認定音楽療法士／作曲家）
定員：15名（先着順）

区民企画講座

親子で楽しく算数で遊ぼう!!

企画：かずかたちサークル まどか

対象：4～7歳（小学1年生）の子どもと保護者

日時：11/3（祝・火）10:00～11:00

講師：太田潤子（(公財)日本数学検定協会認定
幼児さんすうシニアインストラクター）

定員：15組（先着順）

オンラインで学ぶファシリテーション講座

話し合いを効果的に進めるコツ

オンライン講座（Zoom 利用）

日時：11/11・18・25 3回連続講座
全回水曜日 19:00～20:45

講師：杉村郁雄（NPO 法人日本ファシリテーション協会）
定員：30名（先着順）

生きづらさを抱える女性の

まったりサロン

日時：11/6（金）14:00～16:00

講師：林 恭子 他

（(一社)引きこもり UX 会議代表理事）
定員：30名（先着順）

若年女性のための

わたしの「これからライフ」

※内容の詳細は、P3 をご参照ください。

新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、講座等を中止や延期をする場合があります。
講座にご参加の方は、来館前に検温し、マスク着用・手指消毒を励行して頂きますようお願いいたします。

「Let's ちゃれんじ！プログラミング～自分だけのゲームを作っちゃおう!!」

夏休みの自由研究にとっても役立つと、毎年大好評のえーるキッズエンジョイサマー。昨年に続きキッズプログラミング講師の田中斐さんを講師にお招きし、ビジュアルプログラミング言語の「スクラッチ」を使ったプログラミング講座を開催しました。

「スクラッチ」は MIT(マサチューセッツ工科大学)のメディアラボが子ども向けに開発した教育プログラミング言語で、小学校でも必修化されることから関心が高くなっています。

例年、この企画ではとても元気なキッズたちですが、今年は新型コロナの感染予防としてマスク着用、席移動はナシのお約束でスタートしたため、静か～に参加していただきました。ゲームづくりに集中していたようで休憩時間も、講師が「マウスから、手をはなしてねー!」「まばたきしてくださいーい!」「背伸びしましょう!」など声掛けをしなければならぬほど夢中になっていました。

そして講座は、完成したそれぞれのオリジナルゲームをメモリーステックに収め大きな声で講師に御礼を言って解散となりました。短い夏休みの思い出の一コマとなったようです。



【子どもたちのアンケートから】

- ・プログラミングのコツがわかった。
- ・最初は緊張したけど楽しかった。
- ・家でやるより高度なことができた。
- ・プログラミングが生活の中で役に立っていることを知らなかった
- ・ゲームを作る工夫が勉強になった。
- ・またやりたいとしみじみ思いました。
- ・家のパソコンで、弟と作りたい。
- ・自分のゲームが作れてよかった。家で続きをやりたい。



若年女性のためのわたしの「これからライフ」

ゆるヨガ女子会

第1回目の5月31日は、コロナ感染拡大予防のため中止となりましたが、7月12日の午後2時から、滝沢菜穂さん(全米ヨガアライアンス RYT200)による指導のもと、マスク着用のゆるヨガ女子会が開催されました。

女子会終了後に予定していたおしゃべり会は、感染予防のため中止となりましたが、心と身体のバランスの取り方などについて、講師のお話を聞き有意義なひとときを過ごしました。



絵：夏海めぐ

【参加者アンケートから】

- ・ゆったりとした気持ちで安心して参加できる雰囲気良かった。
- ・のびのび出来て良かった。
- ・久しぶりに参加できて嬉しかった。
- ・生活スタイルが変わると負がかかる場所が変わることを実感した。
- ・公的機関のイベントが軒並み中止だったので、開催してくれて嬉しかった。
- ・久しぶりに体を動かして疲れた。
- ・人に会えて良かった。
- ・自分の身体と久々に向き合い気持ち良かった。

各種パソコン講座

新型コロナウイルス感染予防のため、広い会場を設定して参加者同士の間隔を十分空け、講師やアシスタントは、フェイスシールド、手袋を着用、30分に1回、5分間窓とドアを開け換気し、飛沫防止対策に配慮した形で実施しました。



●職場や地域活動での活躍や再就職を目指す女性を対象にした「ワード基礎講座」(7月8日、水)と、ワードやエクセルの基礎を習得した女性を対象にした「パソコン実践講座」(7月18日、土)を開催しました。講師に MOS インストラクターの後藤悦子氏を招き、40代から70代の方々が参加しました。

【参加者アンケートから】

- ・とても分かりやすかった。コロナ対策もしっかりやっていただけて安心した。
- ・効率よく作業ができるコツがわかった。自宅で作業するのが楽しみ。
- ・独学だったが、基礎的な事プラスミニ知識も教えていただき、大変役立った。今まで使ったことを学べて良かった。
- ・裏技が聞くことができ良かった。基礎から学びたい。
- ・エクセル基本講座も受けたくなった。知っていることと作業が速くなるため、忘れていたこと、確認したいことも思い出すことができた。

●女性が地域や職場で活躍するために、習得の必要性が増している「パワーポイント講座」(8月6日、木)を開催しました。講師に、マイクロソフトオフィスマスターの長安透氏をお招きし、30代から60代の参加者が、パワーポイントの基礎から、アレンジの方法などを楽しく学びました。

【参加者アンケートから】

- ・プレゼン資料だけでなく、ちらし作りなどに活用したい。
- ・アニメーションなど視覚効果のバリエーションがあり、使いこなせるようになりたい。
- ・難しいところもあったが、アニメーションなどワクワクするものや、便利な機能があり、もっと知りたくなった。
- ・コロナで大変な時の開催がありがたかった。楽しくてあっという間だった。
- ・アニメーションが動いたときはバンザイ!!という気持ちになった。今まで見るだけのパワポが使えるようになったら、あれも、これもやってみたいと希望が広がった。

すでに働いている、あるいは地域活動をしているために日中の参加が困難な方を対象に、えーるでは夜間のパソコン講座も開催しています。また、平日日中の講座には無料保育(生後6カ月から未就学児で人数制限有り)が利用できます。新型コロナウイルス感染拡大防止策を徹底しながら、実施していますので、奮ってご応募ください。

今年度のパソコン講座については、えーるホームページをご覧ください。窓口、お電話、メールなどでお問い合わせください。

11月1日から受付開始

若年女性のためのわたしの「これからライフ」

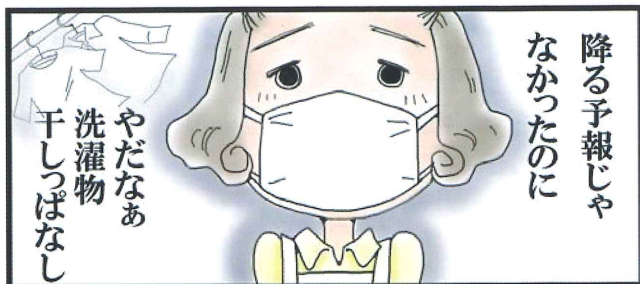
- ・定員:各回20名
(先着順)
- ・参加費:無料
- ・各回申込みが必要
- ・保育あり(6名まで)

1. セルフ・メンタルケアで「もう一人のわたしを大切にしよう」
11/27(金)10:00~12:00 講師:岩井奈保美(メンタルケア心理専門士)
2. ゆるヨガで「わたしの身体と向き合う」
12/6・1/17(日)14:00~16:00 講師:滝沢菜穂(全米ヨガアライアンス RYT200)
3. スキンケアをしながら「もう一人のわたしと出会う」
12/18(金)10:00~12:00 講師:渡井智美((一社)日本介護美容セラピスト協会)
4. カラーセラピーをしながら「もう一人のわたしと語ろう」
1/29(金)14:00~16:00 講師:柴田雅代(アートセラピスト)

こんなこと...

ある？ある！！

作：ちだ りえこ



プライバシー厳守 相談無料

男女共同参画センターえーる

総合相談窓口

家族の問題、人間関係、配偶者や恋人などからの暴力（DV）、性的マイノリティ（LGBT）について等、ひとりで悩まずご相談ください。

秘密は厳守します。安心してご利用ください。

☎ 03-3996-9050（直通）

毎日 9:00～19:00

（年末年始・施設点検日等を除く）

※祝日は 17:00 まで

■性的マイノリティ相談の特設日があります。

自分の性や性的指向などで悩んでいるご本人やご家族、友人などからの相談を、臨床心理士がお受けします。

毎月第3土曜日

（9:00～17:00）

来所または電話（予約不要）

■専門相談（心の相談、配偶者等からの暴力に対する相談、法律相談）は予約制となっています。詳細についてはお電話でお尋ねください。

練馬区立男女共同参画センターえーる の ご 案 内

■開館時間

9:00～21:30

■通年開館

（12/29～1/3・施設点検日等を除く）

■施設の利用申し込みは

練馬区公共施設予約システムから

<https://yoyaku.city.nerima.tokyo.jp/portal/>

177-0041

東京都練馬区石神井町8丁目1番10号

Tel 03-3996-9005

Fax 03-3996-9010

e-mail info@nerima-yell.com

<http://www.nerima-yell.com/>

