



## これまでに実施された区民企画講座

### 令和4（2022）年度

- ・0歳からのコンサート with リトミック
- ・子育て応援講座 A：褒め上手になる方法 B：怒り上手になる方法
- ・女性のための即興音楽活動～音楽によるリラクゼーション体験～
- ・片づけスイッチオン！断捨離で住まいをもっと快適に～心もお財布もスッキリ～
- ・知っているようで意外と知らない家族の話
- ・二人で一緒に元気になる！ペアストレッチ
- ・司法に見る日本女性の権利
- ・必見！SNS集客のトレンドを学ぶ～簡単に効果的なホームページを作ってみよう！
- ・こころのケア講座 ①コロナ禍でのDV・モラハラを理解する  
②DV・モラハラからの自尊心の回復
- ・パパと一緒にボールやなわとび♪親子体操
- ・0歳からのコンサート with リトミック

### 令和3（2021）年度

- ・「女性は低賃金でいい」を変えよう！
- ・あなたが貴女らしく生きる  
～そして親亡き後、子どもをどうするか、知的・発達障がいの子を持つ貴女へ
- ・こんなに身近!? 知らないで大変!? 子育てママパパこそ知りたい「政治」の話
- ・パパと遊ぼう♪ げんきいっぱい親子体操
- ・0歳からのコンサート with リトミック（開催延期：令和4年度実施）
- ・親子で楽しく算数で遊ぼう！！
- ・ポスターから聞こえる世界の女たちの叫び
- ・おうち性教育始めましょう～プライベートゾーンという言葉の使い方～
- ・“自分に優しく！”セルフケアヨガ
- ・女性のための即興音楽活動～音楽によるリラクゼーション体験～

### 令和2（2020）年度

- ・【子どもの心とからだを守る】CAP（キャップ）おとなワークショップ
- ・自分のまま生きること～LGBTQってなあに？～
- ・親子で楽しく算数で遊ぼう！！
- ・ママのための音楽遊び～即興音楽で遊んでみよう～

#### 【新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となった講座】

- ・0歳からリトミック
- ・子育て世代のためのすぐに見えるお片づけ
- ・「人生、いろどり」上映会
- ・なぜ遊びが大切なの？これから親になる人へ

## 令和元（2019）年度

- ・自分らしく生きるために ～多様な性を切り口に考える
- ・お父さんも一緒に学ぼう！子供のころ
- ・ふしぎ！紙カップが動くコロコロカップ
- ・妊活セミナー ～あなたの妊娠率知っていますか？～
- ・スマホの中に残されたデータ遺品・対策講座
- ・映像で辿るオードリー・ヘプバーン物語
- ・Let's ワクワク！ パパと親子体操
- ・もっと親子で話そう！ 誰がやってる？ 家の中のいろんなしごとの話

## 平成 30（2018）年度

- ・心のバランスを整えるアートセラピー
- ・もっと親子で話そう！『性』と『生』の話
- ・環境汚染（化学物質・電磁波）から身を守る
- ・色を使ってコミュニケーションカアップ
- ・スマホを安全に使っていますか？
- ・薬膳入門 ～体質を知り自分の身体を整える～
- ・江戸時代の村役人の選挙と女性
- ・発達が気になる子どもの行動理解と発達支援

## 平成 29（2017）年度

- ・自分の身体に気づく“やさしいヨガ”
- ・健康長寿で人生を楽しもう！
- ・平和のために歌い継がれたもの ～映像と音楽を通して憲法を考える～
- ・施策から考える“求められる”女性・LGBTの姿
- ・しゃべれなくても英語でおもてなしが出来るんです ―スマホ応用講座―
- ・食と健康 ～食品添加物は味方か敵か～
- ・子どもの良さを引き出す！ イライラしない子育てのコツ
- ・性別で見る多様性と人権

## 平成 28（2016）年度

- ・働きたいママの子育て相談会
- ・性的“マイノリティ”と性の“ふつう”
- ・子育てママの防災講座 ～やってみよう 防災用品でピクニック～
- ・震災時に役立つスマホ活用講座
- ・子どもの貧困について考えてみませんか
- ・親子フォト撮影付きわらべうたベビーマッサージ
- ・食と健康 ～健康食品とTPPを中心に～
- ・DV 家庭で育った子どもへの影響～サポートとケア～

## 平成 27 (2015) 年度

- ・子育てママの防災講座 ～子連れで避難。その先は？
- ・赤ちゃん・子どもの健康 ～化学物質の影響
- ・チェリノブイリ 28 年目の子どもたちパートⅡ
- ・女性の政治参画をふやそう ～女性差別撤廃条約からクォータ制まで
- ・ウーマノミクス自分のために生きる
- ・親子ふれあいミニコンサート
- ・女性の生き方
- ・パパと一緒にベビーダンス

## 平成 26 (2014) 年度

- ・高齢期の住まい方を考える
- ・誰かのためでなく、自分のために生きる
- ・古典文学にみる女性の生き方
- ・ベビーダンスであなたも育メン！
- ・美しい姿勢（骨格）の重要性とは？
- ・男女平等社会が作る福祉と経済発展 一スウェーデンに学ぶ

## 平成 25 (2013) 年度

- ・アロマセラピー&陰陽五行説で女性の不調を整える
- ・COCOCI に学ぶママの新しい働き方
- ・身近な人とのコミュニケーション
- ・女性の力を生かす“まち”を！

## 平成 24 (2012) 年度

- ・こんな生き方もステキ！山川菊栄のドキュメンタリーDVD 上映
- ・アロマセラピーとハーブで心と体をセルフケア
- ・男女共同参画の視点で読む源氏物語 一須磨の巻
- ・ママもうれしい、パパの育児・家事チャレンジ講座

## 平成 23 (2011) 年度

- ・講釈師が語る大震災 ～ふるさといわきの元気かあさんプロジェクト～
- ・今、知っておきたいこと ～原発事故と私たちの未来～
- ・女性の不調とうまくつきあう ～アロマセラピー&リンパマッサージで快適生活～
- ・からだと環境にやさしい布ナプキンをつくろう

## 平成 22 (2010) 年度

- ・パパ、ママ、いっしょに おおきく ゆたかに（3回講座）

- ・自分のための楽しい朗読表現
- ・結婚・離婚・共同親権 ～離婚しても大事なパパとママ
- ・子どもの貧困 ～子どもたちの未来を考える

### 平成 21 (2009) 年度

- ・どうして私たち息苦しいの？ それってDV？
- ・安心して老いるために
- ・働く喜びを実感したい！ 女性の非正規雇用
- ・女性が働き続けられる国 ー北欧の子育てと教育

えーる

練馬区立男女共同参画センター