



これまでに実施された区民企画講座

令和 5 (2023) 年度

- ・「杜人 環境再生医 矢野智徳の挑戦」と監督トーク
- ・親子で楽しく算数で遊ぼう ～色板ならべ (タングラム)
- ・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～
- ・子育て応援講座 A 聴き上手になる方法
B 悩み上手になる方法
- ・私年表から探る「私のアクティブライフ」
- ・こころのケア講座 第1回 精神的暴力・モラルハラスメント
第2回 DV・トラウマを理解する
- ・片づけスイッチオン! 断捨離で住まいをもっと快適に&お財布でスッキリ体験
- ・女性の労働と権利
- ・0歳からのリトミックコンサート with/パパ
- ・笑って脳トレ

令和 4 (2022) 年度

- ・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歳からのリトミック
- ・ 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! 紙コ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

平成 30 (2018) 年度

- ・ 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
- ・ 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できるんです —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とも育メン！
- ・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 ―スウェーデンに学ぶ

平成 25 (2013) 年度

- ・アロマテラピー&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
- アロマテ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 ～アロマテラピー&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 ―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