



## これまでに実施された区民企画講座

### 令和6（2024）年度

- ・親子で学ぶ 男のからだ・女のからだ ～ゆっくり育つ子どものために～
- ・子育てに自分軸を！ブれないママになるための10STEP
- ・更年期のこと、正しく知れば楽しい！私らしく、心地よく生きよう！  
①更年期の身体の使い方 ②更年期と思春期の子どもとの過ごし方
- ・広がれ私の可能性！ 魅力を活かしてライフキャリアを考える
- ・ソーシャルワーカーによるおしゃべり講座 どうする？ 医療費！！
- ・こころのケア講座 第1回「DV・モラハラからの回復」  
第2回「“私”を大切に作る自尊心
- ・赤ちゃんからの発達を知ろう ～子育てに役立つ乳幼児期の関わり～
- ・笑って脳トレ
- ・自分に優しくしてあげよう！ 心と体のセルフケア
- ・ストレスとの上手な付き合い方 イライラ育児から卒業しませんか？

### 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力アップ
- 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
- チェリノバイリ 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 —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