

自分らしさを再発見
～「男らしく」から「アナタらしく」へ～

「男らしくあること」に日々モヤモヤしていませんか？
これからの人生を「アナタらしく」過ごすヒントを見つけてみましょう！



◆日時◆ 3月18日(土)
午後2時～午後4時
◆対象◆ テーマに関心のある人
◆定員◆ 申込先着 20人
◆講師◆ 福島 充人さん
(一般社団法人日本男性相談フォーラム代表理事)

パパと一緒に COOKING
～楽しくランチを作ろう!～

パパと一緒に春を感じるランチを作ってみよう！
休日の朝、料理の腕前を披露してみませんか。



◆日時◆ 4月22日(土)
午前10時～午後1時
◆対象◆ お父さんと小学生のお子さん
◆定員◆ 親子8組
(4/5以降の申込先着順)
◆講師◆ 今口 早織さん
(発酵 Labo つなぐ主宰)

講座に関するお問い合わせ・申込方法

申込は来館・電話・FAX・メールにて受付

- ご来館・電話受付時間 (月・祝を除く午前9時～午後5時30分)
- メール・FAXでの申込は①講座名、②住所、③氏名④電話番号を明記ください
※パパと一緒に COOKING 講座はお子さんの名前と学年も必要です。

パパと一緒に COOKING
～楽しくデコ巻きずしを作ろう!～

1月21日(土)
◆講師◆ うず まきこさん
(デコ巻きずしマイスターインストラクター)



お父さんとお子さんで楽しくデコ巻きずしを作りました。



↑こんなに可愛いデコ巻きずしが出来ました!

-参加者の感想-
・最初は可愛く作るのが難しいと思ったけど、意外と簡単に作れたので、家でもやってみたく思いました。
・家でできるものを教えていただいたので、また挑戦したいと思います。

ひとりひとりの力を活かす
ファシリテーション講座

1月28日(土)
◆講師◆ 奥西 春美さん
(ホワイトボード・ミーティング®認定講師)



様々な会議等でいろいろな意見やアイデアを引き出し、まとめ、話し合いをスムーズに進めるのがファシリテーション。
先生の説明の後、まずは2人1組で相手の話を上手に聞く練習からスタートしました。



3人1組での実践形式練習では「うんうん」「わかるわかる」等の相づちや、「～という?」等の言葉を使い、具体的な情報を引き出しホワイトボードに書き出すことで意見や課題を整理する方法を学びました。

-参加者の感想-
考えや思いを可視化することで整理され、会議がより有意義なものになりました。

皆さん積極的で楽しい講座になりました。

『母娘関係』
～母と娘それぞれの人生のために～

1月29日(日)
◆講師◆ 宮本 由紀代さん
(大阪心のサポートセンター 代表)

母と娘の関係性についてお話しくさしました。「女だからこうしないといけない」という性別による役割分担意識を相手に押し付けることなく、お互いの自分らしさを尊重することが大切であるとのことでした。また、お互いの間に「境界線」を設けることが、スムーズなコミュニケーションのポイントであるとお話しくさしました。



50代からの男のスターティング・ノート
～自分らしい人生のために～



2月4日(土)
◆講師◆ 吉岡 俊介さん
(シニア産業カウンセラー)
20人の男性にご参加いただきました。



先生から投げかけられた課題を元に、これまでの自分とこれからの自分の生き方について考えました。日頃、自分の思いを誰かと話し合う機会がほとんど無いという参加者が多い中、みなさん積極的に語り合い、とても活気ある時間となりました。

男のええ加減料理教室

1月29日(日)・2月19日(日)
◆講師◆ 男のええ加減料理教室クラブ
(常盤地区公民館登録クラブ)のみなさん

5月・6月に開催して好評だった講座第2弾。買い物、調理、片付けまで全て自分自身で行うことをコンセプトにしています。

1回目は『石狩鍋』。「お米を研ぐのは初めて」という参加者が何人かおられ、緊張しながらスタートしましたが、第1弾の参加者2人を講師に迎えたことが功を奏し、終始笑いの絶えないリラックスした雰囲気でした。小さな土鍋に沢山の野菜と鮭の切り身、酒粕が良いアクセントでおいしくできあがりしました。自分自身で作ったことでみなさんサイコーの笑顔でした。

2回目は『カレー』。段取りも良くなり、参加者同士の会話も増えました。

3回目は3/12(日)『煮込みハンバーグ』です。



軽自動車を寄贈いただきました

2月14日に「国際ソロプチミスト大阪-南」様より軽自動車を寄贈いただきました。



「国際ソロプチミスト大阪-南」様には、今年も図書カード5万円分をご寄付いただきました。ありがとうございます。

書籍は貸出していますので、お気軽にご利用ください。
●冊数●1回あたり、お1人様5冊まで
●期間●2週間以内