

## 事業概要

家庭・子育てに関する課題を学び、考えることで基本的な生活習慣や生活能力を養い、育児コミュニティの形成をもって家庭教育を促進することを目的に開設している。

## 令和5年度 家庭教育学級開設一覧表

## ○乳幼児の保護者対象

番号	名称	開設場所	在籍者数	保育児数
1	たんぽぽ	市立公民館	7	2
2	のび・のび・のび	旭地区公民館	12	2
3	すまいる	山直地区公民館	6	

## ○小学生の保護者対象

番号	名称	開設場所	在籍者数	保育児数
1	和音	市立公民館	4	
2	はぐくみ	旭地区公民館	6	1
3	にこにこ	山直地区公民館	10	
4	ときわ	常盤地区公民館	5	1

## ○中学生・高校生の保護者対象

番号	名称	開設場所	在籍者数	保育児数
1	ひだまり	常盤地区公民館	11	
2	place	市立公民館	4	
3	らふ	山直地区公民館	13	

## 7.公民館学習活動

## 家庭教育学級

## たんぽぽ家庭教育学級

学習場所：市立公民館

テーマ： 子育てママもりフレッシュ

学級生： 7人

保育児： 2人

活動日： 第2・4水曜 10:00～12:00

回	分類	学習テーマ (概要)	参加者数		開催日時	講師 (敬称略)
			学級 (子ども)	一般 (子ども)		
1	学習	<b>開講式</b> ・オリエンテーション ・学習プログラムの確認	7		5月24日(水) 10:00～12:00	市立公民館 館長 井出 英明 西村 千都子
2	学習	<b>夏に向けて体を整える食材について学ぶ</b> 食材の効果と効果的な取り入れ方を学ぶ	6		6月28日(水) 10:00～12:00	葉膳料理主宰 中永 裕紀子
3	学習	<b>貴方は貴方、まだ早いではなく きちんと伝えたい性(生)教育</b> 子どもと一緒にプライベートゾーンなど、子ども自身が自分を守る方法を学ぶ	7		7月26日(水) 10:00～12:00	メンタルケア心理士・ パーソナルコーチ 浅田 昌代
4	学習	<b>【合同学習会】 私を癒すリカバリータイム</b> 食事法・睡眠・呼吸法・ストレッチなど、疲労回復のコツを学ぶ	3		11月21日(火) 10:00～12:00	疲労回復インストラクター sa-ya
5	学習	<b>親子で笑顔のお片付け ～たのしく整理整頓を学びましょう～</b> 年齢別のアプローチの仕方やお片付けのシステムづくり、声かけの工夫について学ぶ	3	1	11月22日(水) 10:00～12:00	整理収納アドバイザー 竹野 行絵
6	創作	<b>クリスマスレクリエーション</b> 親子一緒にクリスマス会で交流する	5		12月17日(日) 10:00～12:00	学級生相互
7	軽運動	<b>親子でフラダンス</b> フラダンスで親子のコミュニケーションを取りながら身体を動かす	5		1月24日(水) 10:00～12:00	ALOHA Poai 辻 梢
8	学習	<b>閉講式</b> ・1年の振り返り ・来年度の学習プログラムの確認	7		3月6日(水) 10:00～12:00	市立公民館 館長 井出 英明 西村 千都子

## 7.公民館学習活動

## 家庭教育学級

## のび・のび・のび家庭教育学級

学習場所：旭地区公民館

テーマ： 楽しくのびのび子育て～喋って笑おう～

学級生： 12人

保育児： 2人

活動日： 第1・2木曜 10:00～12:00

回	分類	学習テーマ (概要)	参加者数		開催日時	講師 (敬称略)
			学級 (子ども)	一般 (子ども)		
1	学習	<b>開講式</b> ・オリエンテーション ・学習プログラムの確認	5 (3)		4月20日 (木) 10:00～12:00	旭地区公民館 福井 弥生 市立公民館 西村 千都子
2	学習	<b>写真の撮り方</b> 子育ての成長の過程を記録に残すための フォトスタイリング技術を学ぶ	5 (5)		5月11日 (木) 10:00～12:00	フォトスタイルリスト 川崎 利栄
3	その他	<b>座談会</b> ・テーマを決めて話し合う ・学級生同士の親睦を深める	4 (1)		6月8日 (木) 10:00～12:00	学級生相互
4	学習	<b>親子で楽しむ日常英語</b> ・親子で楽しむ日常英語を学ぶ ・子どもの英会話のツールを学ぶ	5		7月13日 (木) 10:00～12:00	公民館講師 ジェームス北洞 エリ子花前カレン
5	その他	<b>社会見学</b> ・親子で岸和田城を見学する	中止		8月10日 (木) -	
6	学習	<b>子どもに伝える性教育</b> 日頃から親子で性の話をする、子ども自身が自分を守る方法を学ぶ	6		9月7日 (木) 10:00～12:00	メンタルケア心理士・ パーソナルコーチ 浅田 昌代
7	調理	<b>【公開講座】</b> <b>子どもも喜ぶ薬膳時短料理</b> 薬膳の基礎知識と、子どもも喜ぶ薬膳料理を学び実習する	3 (2)	4 (1)	10月13日 (金) 10:00～12:00	こども料理教室 なかなが ゆきこ
8	学習	<b>【合同学習会】</b> <b>私を癒すリカバリータイム</b> 食事法・睡眠・呼吸法・ストレッチなど、疲労回復のコツを学ぶ	4 (3)		11月21日 (火) 10:00～12:00	疲労回復インストラクター sa-ya
9	調理	<b>ワークショップ</b> 災害に備えて、防災食と防災リュックを作る	4 (3)	1 (2)	12月14日 (木) 10:00～12:00	学級生相互
10	学習	<b>【のびのびのび・はぐくみ合同学習会】</b> <b>快チョウ生活で子どもを護る</b> ・子どもの生活習慣や食習慣を見直す ・腸と腸内細菌と健康について学ぶ	5 (2)	3 (2)	1月11日 (木) 10:00～12:00	近畿中央ヤクルト販売（株） 戸川 真早美
11	その他	<b>振り返り学習</b> ・下半期の振り返り ・文集作成	5 (3)	2 (2)	2月9日 (金) 10:00～12:00	学級生相互
12	学習	<b>閉講式</b> ・1年の振り返り ・来年度の学習についての話し合い	5 (6)	3 (3)	3月14日 (木) 10:00～12:00	旭地区公民館 福井 弥生

## 7.公民館学習活動

## 家庭教育学級

### すまいる家庭教育学級

学習場所：山直地区公民館

テーマ： すこやかなまいにちいつもすまいる

学級生： 6人

保育児： なし

活動日： 毎週金曜 10:00～12:00

回	分類	学習テーマ (概要)	参加者数		開催日時	講師 (敬称略)
			学級 (子ども)	一般 (子ども)		
1	学習	<b>開講式</b> ・オリエンテーション ・学習プログラムの確認	2		4月21日(金) 10:00～12:00	山直地区公民館 館長 武名 嘉奈子 大賀 景子
2	学習	<b>幼児からのスマホの付き合い方</b> スマホとの適切な距離感を学ぶ	3		5月26日(金) 10:00～12:00	パソコンボランティアWing 吉田 恵子
3	学習	<b>ラジオ体操</b> 身体と心をほぐして健康について考える	4		9月15日(金) 10:00～12:00	(株) RiToLu 八木 優子
4	学習	<b>子どもの叱り方</b> 子どもとの適切な接し方を学ぶ	5		10月20日(金) 10:00～12:00	マザーズサポーター協会 木村 光江
5	学習	<b>薬膳料理</b> 家族の笑顔のために料理のレパートリーを増やす	5		11月17日(金) 10:00～12:00	薬膳料理教室 & 子ども料理教室 BLANC NEIGE 中永 裕紀子
6	学習	<b>【合同学習会】 私を癒すリカバリータイム</b> 食事法・睡眠・呼吸法・ストレッチなど、疲労回復のコツを学ぶ	2		11月21日(火) 10:00～12:00	疲労回復インストラクター sa-ya
7	学習	<b>クリスマスの創作</b> 一年中飾れるリース作り	3		12月8日(金) 10:00～12:00	公民館講師 岡森 美恵子
8	学習	<b>座談会</b> 来期学習プログラムについて話す	4		2月2日(金) 10:00～12:00	学級生相互
9	学習	<b>閉講式</b> ・1年の振り返り ・来年度の学習プログラムの確認	5		3月1日(金) 10:00～12:00	山直地区公民館 館長 武名 嘉奈子 大賀 景子

## 7.公民館学習活動

## 家庭教育学級

### 和音家庭教育学級

学習場所：市立公民館

テーマ： 奏でよう♪みんなできらきらHAPPY LIFE

学級生： 4人

保育児： なし

活動日： 第1木曜 10:00～12:00

回	分類	学習テーマ (概要)	参加者数		開催日時	講師 (敬称略)
			学級 (子ども)	一般 (子ども)		
1	学習	<b>開講式</b> ・オリエンテーション ・学習計画について	4		4月20日(木) 10:00～12:00	市立公民館 神藤 香
2	その他	<b>スマホでイラスト・カード</b> スマホで作るイラスト・チラシ作り ※市立公民館と共に	3		6月1日 (木) 10:00～12:00	ひだまり家庭教育学級生 平野 弘子
3	学習	<b>夏休み昼ご飯案件</b> 素早くできる夏休み昼ご飯メニュー ※市立公民館と共に	3	8	7月6日 (日) 10:00～12:00	岸和田グランドホール 顧問 高木 哲男
4	その他	<b>【合同学習会】 私を癒すリカバリータイム</b> 食事法・睡眠・呼吸法・ストレッチなど、疲労回復のコツを学ぶ	2		11月21日(火) 10:00～12:00	疲労回復インストラクター sa-ya
5	学習	<b>【公開講座】 ロボットを動かす</b> プログラミング講座	1	10	11月25日 (木) ①10:30～ 12:00	ロボ団岸和田校 山本啓太ほか
6	学習	<b>お茶会</b> 和音に興味のある方たちとおしゃべり	3	4	12月15日 (金) 10:00～12:00	学級生相互
7	その他	<b>見た目がスラリ ～立ち方かわればお腹もひっこむ～</b> 正しい立ち方を学ぶ	4	6	1月25日 (木) 10:00～12:00	学級生相互
8	学習	<b>閉講式</b> ・1年の振り返り ・来年度の学習プログラムの確認	3		3月8日 (木) 10:00～12:00	市立公民館 神藤 香

## 7.公民館学習活動

## 家庭教育学級

### はぐくみ家庭教育学級

学習場所：旭地区公民館

テーマ： 愛情をはぐくみホツとひと息♪

学級生： 6人

保育児： 1人

活動日： 第2・4火曜 10:00～12:00

回	分類	学習テーマ (概要)	参加者数		開催日時	講師 (敬称略)
			学級 (子ども)	一般 (子ども)		
1	学習	<b>開講式</b> ・オリエンテーション ・学習計画について	3		5月23日（火） 10:00～12:00	旭地区公民館 三井 純子
2	その他	<b>座談会</b> 幸せの価値観について話し合う	3	1	6月27日（火） 10:00～12:00	学級生相互
3	学習	<b>【公開講座】</b> <b>親子で学ぶおこづかい講座</b> 親子でお金の価値観やおこづかいルールについて考える	3 (2)	4 (4)	8月8日（火） 10:00～12:00	ファイナンシャルプランナー 草野 麻里
4	その他	<b>座談会</b> 今、自分に興味のあることについて話し合う	4		9月26日（火） 10:00～12:00	学級生相互
5	学習	<b>スマホとの関わり方</b> 安全にスマホを使用する方法を学ぶ	3	1	10月24日（火） 10:00～12:00	パソコンボランティアWing 吉田 恵子
6	学習	<b>【合同学習会】</b> <b>私を癒すリカバリータイム</b> 食事法・睡眠・呼吸法・ストレッチなど、疲労回復のコツを学ぶ	3 (1)		11月21日（火） 10:00～12:00	疲労回復インストラクター sa-ya
7	学習	<b>家庭で使えるメディカルアロマ講座</b> 精油の効能と使い方を学び、精油を使用した除菌スプレーを作る	5 (1)	2 (2)	12月19日（火） 10:00～12:00	サニープレイスアロマ 近藤 直子
8	学習	<b>【のびのびのび・はぐくみ合同学習会】</b> <b>快チョウ生活で子どもを護る</b> 子どもの生活習慣や食習慣を見直す 腸と腸内細菌と健康について学ぶ	4 (1)	4 (3)	1月11日（木） 10:00～12:00	近畿ヤクルト販売（株） 戸川 真早美
9	学習	<b>振り返り</b> 学習の振り返り 文集作成	4 (2)		2月27日（火） 10:00～12:00	学級生相互
7	学習	<b>閉講式</b> ・今年度の反省 ・来年度の学習についての話し合い	5 (2)		3月19日（火） 10:00～12:00	旭地区公民館 三井 純子 市立公民館 西村 千都子

## 7.公民館学習活動

## 家庭教育学級

### にこにこ家庭教育学級

学習場所：山直地区公民館

テーマ：いつも笑顔で、にこにこ子育て

学級生：10人

保育児：なし

活動日：月2回火曜 10:00～12:00

回	分類	学習テーマ (概要)	参加者数		開催日時	講師 (敬称略)
			学級 (子ども)	一般 (子ども)		
1	学習	<b>開講式</b> ・オリエンテーション ・学習プログラムの確認	7		4月11日(火) 10:00～12:00	山直地区公民館 館長 武名 嘉奈子 田中 美和
2	学習	<b>子育て世代のダイエット</b> 座学と骨盤矯正ヨガ	7		5月30日(火) 10:00～12:00	トータルヘルスコーディネーター 戸内 和美
3	学習	<b>酵素が体にもたらす効果</b> 腸を活性化！すっきりボディーのための基礎知識	6		6月27日(火) 10:00～12:00	トータルヘルスコーディネーター 戸内 和美
4	学習	<b>子ども科学教室</b> トコトコやじろべえと万華鏡作り	3		8月1日(火) 10:00～12:00	ゆとり代表 千原 恵子
5	学習	<b>相続について</b> らふと合同学習（公開講座）	6		9月12日(火) 14:00～16:00	行政書士 西尾 征樹
6	学習	<b>子どもを守るSNS対策</b> 使用状況、トラブル事例対処法を学ぶ	6		10月3日(火) 10:00～12:00	パソコンボランティアWing 吉田 恵子
7	学習	<b>社会見学</b> 地場産業工場見学（井坂酒造）	7		11月14日(火) 14:00～16:00	山直地区公民館 田中 美和
8	学習	<b>【合同学習会】 私を癒すリカバリータイム</b> 食事法・睡眠・呼吸法・ストレッチなど、疲労回復のコツを学ぶ	2		11月21日(火) 10:00～12:00	疲労回復インストラクター sa-ya
9	学習	<b>座談会</b> それぞれの家庭のクリスマスの在り方	6		12月12日(火) 10:00～12:00	学級生相互
10	学習	<b>反抗期の子どもとの付き合い方</b> 反抗期の子どもとの付き合い方	4		1月30日(火) 10:00～12:00	学校教育課 出水 智博
11	学習	<b>座談会</b> 文集作成	8		2月20日(火) 10:00～12:00	学級生相互
12	学習	<b>閉講式</b> ・1年の振り返り ・来年度の学習プログラムの確認	7		3月5日(火) 10:00～12:00	山直地区公民館 館長 武名 嘉奈子 田中 美和

## 7.公民館学習活動

## 家庭教育学級

### ときわ家庭教育学級

学習場所：常盤地区公民館

テーマ： 10人十色♡子育ての引き出しを増やそう!!

学級生： 5人

保育児： 1人

活動日： 第2・4火曜日 10:00～12:00

回	分類	学習テーマ (概要)	参加者数		開催日時	講師 (敬称略)
			学級 (子ども)	一般 (子ども)		
1	学習	<b>開講式</b> ・オリエンテーション ・学習プログラムの確認	4		4月18日(火) 10:00～12:00	常盤地区公民館 館長 岸本 佳子 木谷 民恵
2	学習	<b>マネー講座</b> 教育にかかるお金、将来に蓄えるお金の話	5		6月27日(火) 10:00～12:00	SMBCコンシュマー ファイナンス(株) 森川 勝彦
3	学習	<b>親子レクリエーション</b> 防災について学ぶ	4 (6)		7月25日(火) 10:00～12:00	岸和田市消防本部 職員
4	学習	<b>前期振り返り</b> 前期学習の振り返りと今後の学習について	4		9月5日(火) 10:00～12:00	学級生相互
5	学習	<b>生活講座</b> コーヒーの歴史や知識を学び、体にやさしい淹れ方を 体験する	2		10月19日(木) 10:00～12:00	カフェガーデン グランディス 店主 上田 博文
6	学習	<b>【合同学習会】 私を癒すリカバリータイム</b> 食事法・睡眠・呼吸法・ストレッチなど、疲労回復の コツを学ぶ	4		11月21日(火) 10:00～12:00	疲労回復インストラクター sa-ya
7	調理	<b>親子レクリエーション</b> 親子で簡単クッキング	3 (7)		12月26日(火) 10:00～12:00	公民館講師 遠山 智美
8	学習	<b>公開講座</b> 親と子の新しいコミュニケーション方法を学ぶ	3	8	1月23日(火) 10:00～12:00	(特非) エンカント 代表 舟越 功浩
9	軽運動	<b>閉講式・「ZUMBAを楽しむ」</b> ・1年の振り返り ・来年度の学習プログラムの確認 ・体を動かし、心身のリフレッシュを図る	3		3月5日(火) 10:00～12:00	ZUMBA®インストラクター 一筆 順子 常盤地区公民館 木谷 民恵

## 7.公民館学習活動

## 家庭教育学級

### ひだまり家庭教育学級

学習場所：常盤地区公民館

テーマ： つづけよう 働く親の豊かな時間づくり

学級生： 11人

保育児： なし

活動日： 不定期 10:00～12:00

回	分類	学習テーマ (概要)	参加者数		開催日時	講師 (敬称略)
			学級 (子ども)	一般 (子ども)		
1	学習	<b>開講式</b> ・オリエンテーション ・学習プログラムの確認	3		5月9日（火） 10:00～12:00	常盤地区公民館 館長 岸本 佳子 米田 さより
2	学習	<b>マネー講座</b> 今聞きたいお金の話	6		6月28日（水） 10:00～12:00	物種会計事務所・税理士・FP 物種 健吾
3	学習	<b>非認知能力講座</b> 自己肯定感について学ぶ	3	1	7月14日（金） 10:00～12:00	非認知能力育児コーチ 白山 智子
4	学習	<b>やる気スイッチ</b> 受験勉強のやる気が起こる仕方を学ぶ	4 (2)	4 (1)	8月9日（水） 10:00～12:00	京都大学大学院工学研究科 西村 太一
5	学習	<b>地球を守ろう</b> 気候変動と自己肯定感について学ぶ ※常盤地区公民館短期講座共催	9	55 (2)	9月28日（木） 10:00～12:00	「地球を守ろう」代表 環境活動家 谷口 たかひさ
6	学習	<b>【合同学習会】 私を癒すリカバリータイム</b> 食事法・睡眠・呼吸法・ストレッチなど、疲労回復のコツを学ぶ	3		11月21日（火） 10:00～12:00	疲労回復インストラクター sa-ya
7	学習	<b>薬膳講座</b> 免疫力アップで感染症に勝つ	6		11月29日（水） 10:00～12:00	薬膳料理講師 中永 裕紀子
8	学習	<b>ピラティス</b> 下腹と五十肩解消ピラティスレッスン	4		1月17日（水） 10:00～12:00	ピラティスインストラクター 藤田 美世
9	学習	<b>振り返り</b> 1年の振り返り	2		2月21日（水） 14:00～16:00	常盤地区公民館 米田 さより
10	学習	<b>閉講式</b> ・1年の振り返り ・来年度の学習プログラムの確認	3		3月28日（木） 10:00～12:00	常盤地区公民館 米田 さより

## 7.公民館学習活動

## 家庭教育学級

## place家庭教育学級

学習場所：市立公民館

テーマ： -

学級生： 4人

保育児： なし

活動日： 不定期(木・金) 10:00～12:00

回	分類	学習テーマ (概要)	参加者数		開催日時	講師 (敬称略)
			学級 (子ども)	一般 (子ども)		
1	学習	<b>開講式</b> ・オリエンテーション ・学習プログラムの確認	4		4月11日(火) 10:30～12:00	市立公民館 畠部 真美子 神藤 香
2	学習	<b>障害理解</b> 市立公民館講座「ハナシが通じない、分かってもらえない人に悩むあなたに」に参加	2		4月16日(日) 10:00～12:00	梅花女子大学 心理子ども学部教授 伊丹 昌一
3	学習	<b>ネガティブ思考について</b> 市立公民館講座「ネガティブ思考は悪いばかりじゃない」に参加	2		7月8日(土) 13:30～15:30	神戸学院大学心理学部 岡村 心平
4	学習	<b>公民館まつり</b> お菓子すくい	4		10月29日(日) 10:00～16:00	学級生相互
5	学習	<b>【公開講座】</b> <b>中学生・高校生の不調に効くメディカルアロマ</b>	6	8	11月11日(土) 14:00～15:30	メディカルアロマ講師 延与 とも子
6	学習	<b>【合同学習会】</b> <b>私を癒すリカバリータイム</b> 食事法・睡眠・呼吸法・ストレッチなど、疲労回復のコツを学ぶ	3		11月21日(火) 10:00～12:00	疲労回復インストラクター sa-ya
7	学習	<b>睡眠障害</b> 市立公民館講座「ただの夜更かし、怠けじゃないかももしかして睡眠障害？」に参加	1		12月7日(木) 13:30～15:30	南大阪睡眠医療センター 睡眠専門医 渥美 正彦
8	調理	<b>バレンタイン</b> 映えるバレンタイン	4	1	2月9日(金) 10:00～12:00	岸和田グランドホール 高木 哲男
9	学習	<b>【公開講座】</b> <b>我が子のやる気を爆上げ↑↑</b> 公開講座「我が子のやる気を爆上げ↑↑」	2	3	2月27日(火) 10:00～12:00	日本コミュニケーション アドバンストレーナー 福成 二三代
10	学習	<b>閉講式</b> ・1年の振り返り ・次年度に向けた話し合い	5		3月11日(月) 12:00～14:00	市立公民館 畠部 真美子 神藤 香

## 7.公民館学習活動

## 家庭教育学級

## らふ家庭教育学級

学習場所：山直地区公民館

テーマ： らふ（笑顔）の輪を広げよう

学級生： 13人

保育児： なし

活動日： 月2回火曜 13:00~15:00

回	分類	学習テーマ (概要)	参加者数		開催日時	講師 (敬称略)
			学級 (子ども)	一般 (子ども)		
1	学習	<b>開講式</b> ・オリエンテーション ・学習プログラムの確認	11		4月11日(火) 10:00~12:00	山直地区公民館 館長 武名 嘉奈子 田中 美和
2	学習	<b>座談会</b> 今期の運営について	11		5月30日(火) 13:00~15:00	学級生相互
3	学習	<b>今から備える更年期</b> 今から備える更年期	9		6月27日(火) 13:00~15:00	産婦人科 藤田 圭以子
4	学習	<b>大学受験を目指した高校受験</b> 大学受験を目指した高校受験	11		7月11日(火) 13:00~15:00	第一ゼミナール 大阪南部地域副責任者 大橋 壮志
5	学習	<b>相続について</b> 相続について	13	4	9月14日(木) 14:00~16:00	行政書士 西尾 征樹
6	学習	<b>味噌作り</b> 白みそづくり	7		10月24日(火) 13:00~15:00	熊取町食生活改善推進協議会 代表 石飛 啓子
7	学習	<b>社会見学</b> 地場産業工場見学（井坂酒造）	9		11月4日(土) 13:00~15:00	山直地区公民館 田中 美和
8	学習	<b>【合同学習会】 私を癒すリカバリータイム</b> 食事法・睡眠・呼吸法・ストレッチなど、疲労回復のコツを学ぶ	5		11月21日(火) 10:00~12:00	疲労回復インストラクター sa-ya
9	学習	<b>いざという時の介護</b> いざという時の介護	11		12月12日(火) 13:00~15:00	地域包括支援センター いなば牡牛滝の谷 細見 格知・西山 昭子
10	学習	<b>通年使えるリースを作ろう</b> 通年使えるリースづくり	10	1	1月30日(火) 13:00~15:00	武 有紀
11	学習	<b>座談会</b> 文集作成	9		2月20日(火) 13:00~15:00	学級生相互
12	学習	<b>閉講式</b> ・1年の振り返り ・来年度の学習プログラムの確認	10		3月5日(火) 13:00~15:00	山直地区公民館 館長 武名 嘉奈子 田中 美和

## 家庭教育学級応援講座

事業名	私を癒すリカバリータイム					
目的	<p>疲労回復に役立つ食品や効果的な休息方法などを学ぶことで、参加者のウェルネス意識の向上を図る。</p> <p>また、家庭教育学級生及び一般参加者が年代を問わず関心を持つことができるテーマで公開講座を開催することで、一般参加者の興味・関心に繋げ学級生の増員に繋げる。</p>					
内容	<p>食事法・睡眠・呼吸法・ストレッチなど、疲労回復のコツを多方面からお話し下さいました。</p> <p>前半は、栄養素の効果や活性酸素を減らすための「スカベンジャー食事法」について学び、後半は、腹式呼吸や座ったままでも実践できる簡単なストレッチを複数学んだ。</p>					
講師	疲労回復インストラクター sa-ya					
開催館	市立公民館					
日時	11月21日（火）10：00～12：00					
参加者数	学級生	大人	29人	一般	大人	3人
	子ども	0人		子ども		人

