





## 令和3年度 中央公民館成人教育事業

日付	事業名	対象	事業の概要	参加者	事業の様子（写真）	参加者の声（一部）
1 8月5日 (木)	はじめてのZoom体験講座	成人	コロナ禍の中、感染対策のため非接触型のコミュニケーション手法として、ビデオ通話型のツールの活用が不可欠となってきたことから、感染症予防及びデジタル社会への対応のため、非接触型のコミュニケーションツールを体験し、日常生活及び学習ツールとしての活用を図る。	4人		本講座を継続してほしい。/これからもZoomの講座をお願い申し上げます。素晴らしいスタッフの方達本当に感謝申し上げます。/ありがとうございました。講師の先生方はじめスタッフの皆様本当にありがとうございました。これからもぜひお願い申し上げます。
2 11月20日 (土)	アンガーマネジメントで変わる！ 子育てで心が軽くなる上手な叱り方	市内在住の小学生以下の子供のいる保護者	心身の発達の著しい幼児期から小学校期の子供を持つ保護者が、怒りを爆発させずにイライラを解消させ、子育ての時間に余裕を持つためのテクニックとしてアンガーマネジメントを習得し、子供の発達段階に応じた上手な叱り方を学ぶ。	3人		参加して、叱り方を変えてみようだとか、NGワードを使わないようにしようと、学べたので良かったです。/すごくわかりやすく、今後の生活に活かして自分の心と向き合いたいと思います。また、子育てでも活かしていきたいと思います。/怒り方がわからず困っていたけれど、他人ではなく自分を知ってからなんだなと思いました。
3 12月17日 (金)	より豊かなシニアライフのための はじめてのスマホ講座	スマートフォンを持っていない者及び操作初心者	情報機器を活用してより豊かなシニアライフを過ごしていくために、スマートフォンの機能や基本的な使い方を学ぶ。	9人		大満足、わかりやすく親切でありがとう。またお願いします。
4 1月29日 (土)	むくみゼロでリフレッシュ!! 頑張る女性のリンパマッサージ講座	成人(女性)	家事や育児等に追われ、自身の身体ケアが不足しがちな女性が、身体の不調の改善や予防のためリンパマッサージを習得し、自宅で手軽にできるセルフケアの方法を学ぶ。	6人		体の冷えがあったが、マッサージの後、冷えが左右で違ってびっくりしました。受講して良かったです。

1月22日 1月29日 2月5日 2月12日 各(土)	おうちでパレトン	成人	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を融合させた「パレトン」を健康管理、ストレス解消の一端としてオンラインで学ぶ。	延べ 79人		
---	----------	----	---	-----------	---	--