



令和2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29日 (土)	Zoom体験講座	成人	オンラインミーティングツール「Zoom」の使い方を学ぶ。(「おうちでバレトン」講座をお申込みの方限定)	1人		
2 9月5日 9月12日 9月19日 9月26日 各(土)	おうちでバレトン	成人	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を融合させた「バレトン」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 70人		
3 10月10日 (土)	身も心もリフレッシュ!! ワタシのハーブティー作り講座	成人	ハーブを使ったお茶やお菓子を楽しみながら、効用や味、使い方を学ぶ。 お好みのハーブを組み合わせて、オリジナルのブレンドハーブティーを作る。	9人		コロナ禍で気分も上がらない毎日でしたが、今日の講座でとても楽しい時間を過ごすことができとても良かったです。ありがとうございました。これからの生活の中にハーブティーを取り入れていきたいです。/飲みにくいイメージがあったのが、くつがえった感じです！ありがとうございました。
4 10月24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	成人(小学生以下の子供がいる保護者)	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。	11人		とても参考になりました。今まで気づかなかったことに気づく良い機会になりました。/昨年この講座に参加して2回目ですが、アンガーマネジメントの重要性を再認識しました。どうもありがとうございました。/とても貴重な学びの場をいただきました。ありがとうございました。これからも生活に活用できるテーマを取り上げていただけます機会を楽しみにしています。
5 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 各(火)	おうちでバレトン	成人	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を融合させた「バレトン」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 39人		
6 12月22日 (火)	Zoom体験講座	成人	オンラインミーティングツール「Zoom」の使い方を学ぶ。	1人		

7 1月22日 (金)	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	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、冷えやむくみを解消する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。	10人		家事や仕事に追われ、自分の身体への労り等していなかったもので、簡単にできるリンパマッサージは毎日していきたいと思います。ありがとうございました。/もう少し続けて勉強、練習して毎日家で続ける様になりたいと思います。/とてもわかりやすく効果も出ました、参加してとても良かったです。
8 2月10日 (水)	お片づけ&コミュニケーション講座 ごきげん！カンタン！リラックス！	成人(小学生以下の子供がいる保護者)	自分に自信が持てる整理・収納術を始め、子ども片付け上手になれる方法を理解することで、整理・収納を通じてイライラ等の原因をなくしながら、ごきげんママでいるコツと、家族のコミュニケーションを良くする方法を学ぶ。	5人		コロナで家にいる時間が長くなり、漠然と物をもう少し減らしたいと思っていたのですが、どのようにしていけばいいのかスタートを切れなかったもので、これからの片づけの参考になりました。/とてもわかりやすい講座でした。参加費も大変リーズナブルで、とても良い講座に参加することができて良かったです。