

## 平成31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 4月20日 (土)	春の薬膳料理教室	成人	「肝」ケア食材とデトックス食材で春を元気に～春に活発になる「肝」ケア食材とデトックス食材で、春を元気に過ごすための料理を作ります。	22人		楽しく作れて美味しくいただきました。／中医学についてもっと学びたいと思いました。／薬膳料理は身近な材料で作れることを知り、益々興味がわきました。／とても勉強になりました、家でも作りたいと思います。
2 7月7日 (日)	夏の薬膳料理教室	成人	暑さに負けない身体の夏対策～身体にこもった余分な「熱」と「湿」を取り除く旬な食材で、夏を元気に過ごすための料理を作ります。	20人		初めて参加させていただきましたが、とても楽しく参考になりました。／薬膳料理への興味があつたのでとても楽しかったです。／家に帰ってすぐ出来る内容であり楽しかったです。／ハーブの効果やハーブ名を知ることが出来て良かったです。
3 9月29日 (日)	目指せ!我が家のパーティー講座2	成人	お酒にまつわる知識を学びながら、シェーカーなどを使ってカクテル作り(日本酒、焼酎ベース)を体験。	9人		素人では機会のない講座を開いていただけるのは、受講する側としても参加のきっかけとなります。またお願いします。／初めて参加しましたが、とても勉強になり、楽しく学べました。先生のお店にもお邪魔したいです。
4 2月8日 (土)	子育て支援講座 アンガーマネジメントから学ぶ! ～上手な叱り方のすすめ～	成人	子育ての中で生まれる「怒り」と上手く付き合う方法や、子どもに対して上手な叱り方を学ぶ。	9人		怒りの原因を知ることで上手い怒り方ができると学びました。あまり専門用語を使わずわかりやすい説明だったと思いました。話し方がゆっくりで分かりやすかったです。／毎日、自分の怒り、イライラをコントロールできず子供に伝わらず悩んでいました。どうしたら良いか分からず、本当に困っていたので今日教えていただいたことを実践して子どもたちがのびのび育つ家庭を作りたいです。