

「学校生活」コース



「昨日までは素直だったのに・・・」と、親としての悩みはつきません。少し発想を転換して、子どものひとつひとつ成長としてとらえ、

考る方法と一緒に考えましょう。それぞれの子どもに見合った「自立」のための道筋に必要な声かけを学びます。

①親のこころ・子のこころ —子どもの発達と親のかかわりー

日時：6月6日(火)10:00～11:45
会場：九段生涯学習館

子どものこころは、どんな場合においても、成長の段階を振り返ることが必要です。幼児期から青年期における、こころの発達を道筋たてて、それぞれの発達段階に応じた親のかかわり方を考えます。

②思春期の子どもとのつきあい方 —とまどいの時期を乗り切るー

日時：6月13日(火)10:00～11:45
会場：九段生涯学習館

揺れ動く思春期に差しかかるとき、子どもはいろいろな様子を発信しています。反抗をしてくる子ども、呆れてくる子ども、無気力な子ども、そんな子どもたちと付き合う親としても、とても辛い時期です。ゆとりをもって乗り切るコツをお伝えします。

③言葉が子どもに与える影響 —前向きな声かけで明るい未来ー

日時：6月20日(火)10:00～11:45
会場：九段生涯学習館

親が、子どもや周囲にかける「言葉」は、子どものこころに大きな影響力を与えます。普段の生活の中で、「言い方」「伝え方」で損をしてはいませんか。子どものこころが健やかに育つ言葉かけ(リフレーミング)を学び、使う言葉にエッセンスを加えましょう。

「食育」コース



子どものお弁当づくりは大変！見栄えのコツやアレンジ、あかずの組み合わせなどを一緒に学び、栄養満点のお弁当づくりを学びましょう。子ども用（5歳～10歳ぐらい）のお弁当箱でお魚・お肉のお弁当をつくります。

①「おいしいね！」が増える食卓に —お弁当づくりを通して、子どもの食を考える—

日時：6月7日(水)10:00～11:45
会場：スポーツセンター（内神田2-1-8）

適切なお弁当箱の大きさを知っていますか？お弁当箱を持参して、子どもから大人まで、家族の適切な量や栄養を学び、「家族で楽しく食事をする」ことを目標に「おいしいね」を引き出せるようなメニューや声かけを考えます。千代田区の食文化や和食にまつわる話もお伝えします。

②「お魚っておいしいね」 —お魚のお弁当づくりー

日時：6月14日(水)10:00～12:45
会場：スポーツセンター（内神田2-1-8）

さわらのみぞ漬け焼きのお弁当をつくります。子どもでも食べやすい工夫とは？

【予定メニュー】

主菜：さわらのみぞ漬け焼き
副菜：ほうれん草の巻き卵、ひじきの煮物
ボテサラダ、いんげんの胡麻和え、ミニトマト
主食：ごはん デザート：旬のもの

③「お肉っておいしいね」 —お肉のお弁当づくりー

日時：6月28日(水)10:00～12:45
会場：スポーツセンター（内神田2-1-8）

とりつくねの照り焼き弁当をつくります。簡単にできる工夫とは？

【予定メニュー】

主菜：とりつくねの照り焼き
副菜：キャベツの葉種和え、さつまいもとりんごの重ね煮
磯巻き小松菜、ミニトマト
主食：ごはん デザート：旬のもの

「健康とからだ」コース



親が子どもに与えることができる最も大切な財産は健康です。健康な心身は毎日の生活を豊かにさせ、さらには人生の質を向上させます。本コースでは、健康の重要性の再認識と、健康な体づくりに必要な知識や技法の習得を目的としています。

①未来につながる健康なからだづくり

日時：6月27日(火)10:00～11:45
会場：九段生涯学習館

健康が重要なことは誰もが知っています。健康とは、ひとくちに「病気にならない」「弱っていない」状態を指すわけではありません。健康についての理解を深め、健康なからだづくりのための健康行動を学びます。

②健康の実践に必要な声かけの技法

日時：7月4日(火)10:00～11:45
会場：九段生涯学習館

健康行動は生涯の課題であり、習慣化することで、はじめて効力を發揮します。子どもに健康行動を習慣化させるためには、親のかかわり方や環境が重要です。効力をのばす必要な声かけなどの技法を学びます。

番外編

「パパ撮って！」が聞きたい 一眼レフのい・ろ・は



一眼レフを持っていても、なかなか使えこなせないという方、必見！プロのカメラマンから技術を学び、家族から「パパ撮って！」が増える、ステキな想い出を残しませんか？

受講者全員に最新の一眼レフを貸出します

日時：7月2日(日)10:00～13:00
会場：九段生涯学習館
協力：キヤノンマーケティング株式会社

