

「親が知らない子どもの世界」コース

「子育てが苦しい」「子育てに悩んでいる」「子育ての方向がよく分からぬ」という方。そんな方に伝えたいのは、「子どもの見方を少し変えてみること」です。視点を少し変えることで、子どもの豊かな世界につながることが出来るのです。子育ての方向性や現状を考えるのが、このコースの特徴です。

①子どものイライラ、ムカつきをどう考えるか

日時：5月27日(金)10:00～11:45
会場：九段生涯学習館

子どもがイライラするのは、どうしてでしょう。今、小学校低学年の暴力行為の増加が問題になっています。また、学校全体の暴力行為も増加しています。そんな現状を考えると同時に、イライラやムカつきの原因とその対処法を考えましょう。

②学校における子どもの現状と課題 -「いじめ・自殺事件」を教訓として-

日時：6月24日(金)10:00～11:45
会場：九段生涯学習館

子どもの「いじめ・自殺事件」があとを絶ちません。「いじめは悪い」と分かっているはずなのに無くならないのはどうしてでしょう。そんな疑問に答えます。また、自分の子どもがいじめの加害者や被害者にならないための具体的な方法もお伝えします。

③親の口癖調査をもとに座談会 -不登校問題も考える-

日時：7月1日(金)10:00～11:45
会場：九段生涯学習館

「無くて七癖」とは、昔から言われている言葉です。私たち親は、説教することで子どもが良くなると思っていませんか？説教で子どもが変わるなら、こんなに悩まないのではないかでしょうか。どうすればいいのかを、「親の口癖調査」をもとに考え合いませんか？



「3色食品群を味方にする」コース

「3色食品群」を知っていますか？子どもがはじめて学ぶ食事の一歩。多くの情報が溢れる中、本当に大切なことを選ぶ幹がこの3色食品群なのです。ワークや実習を通して「何をどう食べたらいいか」がスッキリ解決できることをゴールとしています。時短テクニック満載の食事作りがあります。



①黄…イライラ防止と必要なカロリー

日時：6月2日(木)10:00～11:30
会場：九段生涯学習館

健やかな成長に必要な材料は、まずは質のよいエネルギーです。悪者とされやすい「カロリー」を味方につけると体力・集中力が変化し、充実した毎日の源となります。ヘルシー思考で陥りがちな意外な盲点もお伝えします。

②赤と緑…心と身体の健康

日時：6月16日(木)10:00～11:30
会場：九段生涯学習館

「毎日楽しい！」という日々は、心と身体の元気のバロメーター。その答えとなるキーカラーは「赤」と「緑」。毎日の栄養のバランスに不安はありませんか？「摸る」と「失わせない」ポイントに分けてワークを通じて学びます。

③黄・赤・緑を使ったメニューのご飯を作る

日時：6月30日(木)10:00～12:30
会場：スポーツセンター（内神田2-1-8）



家の外で子どもが口にするものは？外食や市販品、食材を賢く選ぶコツを知り、「我が家のかみ」を楽しめる食卓を目指します。今日から自宅で取り入れられる3色食品群を使った調理実習をし、ランチ座談会をします。

【予定メニュー】

主菜：たかきび入り肉味噌豆腐ステーキ
もしくは 麻婆豆腐

副菜：中華風コーンスープ

デザート：杏仁豆腐
主食：雑穀入りごはん

「学校では教えてくれない体育」コース

自分の子どもの体型や姿勢で気になっていることはありませんか？どこに気をつければいいのか、どのようにトレーニングすればいいのか、わからない方にオススメです。



レクチャーと体験で、正しい姿勢を体感します。生涯続けられるポイントを知りましょう。

①骨の成長が終えるまでに獲得したい -姿勢編-

日時：6月7日(火)10:00～11:30
会場：九段生涯学習館

骨は思春期で急激に成長し、発育スパートによって、身体は子どもから大人へと急速な変化を遂げます。成長期の正しい姿勢は正しい骨格や持久力につながります。どのような視点で子どもの身体作りを見守るか、声かけの方法など、効果があがる極意をお伝えします。

②骨の成長が終えるまでに獲得したい -日常動作編-

日時：6月21日(火)10:00～11:30
会場：九段生涯学習館

歩行の動作を意識することで、見た目の美しさはもちろん、スポーツをするための力が身につきます。まずはお父さんお母さんが学びましょう。ポイントチェックの方法をお伝えします。

③家族の身体ポイントチェックをもとに座談会

日時：6月28日(火)10:00～11:30
会場：九段生涯学習館

前2回の講座を家庭で実践し、生じた疑問点を共有しましょう。小さなことから大きなことまで気になることを解消します。

家族全員の良い姿勢や骨格を習得しましょう。

