

「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の成長としてとらえ、

考える方法を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—

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—

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加かるとき、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—

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がけ(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、
お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—

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)

さわらのみそ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：さわらのみそ漬け焼き
副菜：ほうれん草の巻き卵、ひじきの煮物
ポテトサラダ、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—

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：キャベツの菜種和え、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「病気がない」「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、はじめて効力を発揮します。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、**ステキな思い出**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

