

平成20年度講座「あんなこと」「こんなこと」やりました

健康づくり講座 メタボ対策！「自分でつくる・うごく」

講師：健康づくり課 栄養士 富山圭子さん・岡野夏枝さん
保健師 山下智恵子さん
八千代市体育指導委員 村松泰子さん
キックエクササイズインストラクター 森藤美樹さん

日時：平成20年11月9日(日)・16日(日)午前9時45分～午後3時
場所：男女共同参画センター 調理室・講習室
八千代台東南公共センター ホール
商工会館 研修室・会議室(雨天のため)

ライフステージに合わせた心身の変化(今回はメタボリックシンドローム)に適切に対応できるように「食生活と運動」に焦点を合わせ学習し、計画段階から健康づくり課との共催事業として行ないました。2回行うことでより細かく参加者に食生活について学習し、実技についても、種類の違う物を行うことにより、自分にあった運動の探すべききっかけになりました。

▼参考になった写真で献立作り



▲ キック・パンチは超楽しい！

参加者の ひとこと感想

写真を使った夕食の献立はとて参考になりました。キックエクササイズは初めてで少しきつかったですが、音楽に合わせていつもとは違う動きが楽しかったです。

簡単でおいしいお料理のためになりました。体力測定。ウォーキングの基礎はとて参考になりました。自分がいかに体力や筋力がないか実感しました。

女性チャレンジ支援セミナー

再就職をしたい女性のための準備講座

講師：キャリアアドバイザー 若林美也子さん
キャリアアドバイザー 相良忠義さん
パソコンインストラクター 小谷野敏行さん
日時：平成20年10月21日(火)・23日(木) 午前10時～12時
平成20年10月29日(水)・30日(木)・31日(金)
午前10時～12時と午後1時30分～午後3時30分
場所：男女共同参画センター 講習室
緑が丘公民館

「働きたい」と思っている女性に就職情報を提供すると共に再就職するための知識と技術を身につけてもらいました。講義については、今企業がどのような人材を求めているか、また面接等を受けるにあたって、どのように自分をアピールするかなど細かく、実践を通してお話を聞きました。



参加者の ひとこと感想

「目先にとらわれず5年後、10年後を見据えて」という、お話が印象に残りました。

大変、興味深く楽しく、パソコンを学習できました。苦手意識ばかりが先にたっていましたが、これを機にもっとできるように頑張ります。



お口の健康講座

「今日から始める口腔ケア」

講師：八千代市歯科医師会 中澤正博先生
日時：平成20年12月4日(木)
午後1時30分～午後3時30分
場所：男女共同参画センター 講習室

食生活には欠かせない口腔(歯)の健康を、前回学習した「食生活と運動」とあわせて学習しました。(健康づくり課共催)

日々のケアが大切だと思います。そして、自分の「歯」を残したいと思いました。

参加者の ひとこと感想

男女共同参画センター利用者研修会

「身近なところから男女共同参画を」 ～男女共同参画社会づくりを考える～

講師：千葉県男女共同参画課
企画調整班 室長 山崎静江さん
日時：平成20年11月5日(水)
午後1時30分～午後3時

国・県における男女共同参画社会づくりへの取り組みについて話を聞きました。

参加者の ひとこと感想

ジェンダーについての歴史的なこと、基本的な知識として学習できました。言葉としては、耳にしているも具体的な流れなどは知らなかったのが勉強になりました。これからは、男女ともに生きやすい世界になるために必要な計画だと思いました。

▼多くの利用団体の参加でした



子どもの時からの男女共同参画づくり講座

「男らしく・女らしくではなく 自分らしく」

講師：千葉大学 教育学部
教授 片岡洋子先生
日時：平成21年2月18日(水)
午前10時35分～午前11時30分
場所：八千代市立阿蘇小学校 5年1組

女性と男性が等しく認め合うことの大切さや、他者を理解すること学びました。



▲授業中の片岡先生

▼たくさんの意見がでました



家庭・地域の共同参画をめざす講座

「お父さんが作るフロの味」～「ほっ」とコーヒーの入れ方とお菓子(ラスク)作り

講師：SCAJ公認コーヒーマスター 黒沢 崇さん
栄養士 黒沢麻利子さん
日時：平成21年3月15日(日)
午後1時～午後4時
場所：男女共同参画センター 調理室



エプロンが似合いですね

日常生活における家族一人ひとりの役割を見つめ直し、食生活や家族の役割、また地域での関りを男性の視点から考え、プロの技をわかりやすく教えていただいた。「お疲れさま」の声を添えて1杯のコーヒーを。そんな一言から夫婦・家族・地域におけるより良い仲間作りを目指しました。



▲手順よく共同作業中ですね

▼お好みのコーヒー豆を挽きました



参加者の ひとこと感想

楽しい講座でした。コーヒーの奥深さを少しだけ認識しました。講師の先生の一生懸命さが良かったと思います。ゆるやかな時間は現在の世の中に必要です。