



プログラムのご案内



9月の講座

9月24日（月）午前：シングルマザーな親子 DE 食育

『簡単！シンプル！心が育つおうちご飯』

講師：小山千尋（こやまちひろ） 栄養デザイン協会代表
管理栄養士/JWIコンサルタント

（プロフィール）

身体づくりの必要性を感じ、現在は、心と体を育む“食育”に取り組む。

『ママと子の食環境づくり』の実践型セミナーなどを通じて、食をデザインすることの大切さを伝えている。



食卓をデザインする

9月24日（月）午後：マザーズワークショップ・キッズワークショップ

● マザーズワークショップ

「自分を発見するための自分への質問」

講師：寺田 由香里 Side by Side
サンタ株式会社 代表

自分らしさって、どんなこと？
自分が心から望んでいることはどんなこと？
じっくりと自分に訊いてみましょう。

● キッズワークショップ

「考えるカトレーニング」

講師：浜口 桂 Co-en 代表

ブロックや絵本を使ったワークで遊びながら考える力を鍛えます。

小さなお子様は
保育で
お預かり
します



10月の講座

10月21日（日）午前：シングルマザーな親子 DE お絵描き

『まると線を繋げて思うままに描こう！』

講師：砂糖 葱（さとう ねぎ） アトリエ葱 代表 / 摩訶不思議空想絵描き・アクセサリー作家

絵なんて描けない！塗り絵も流行っているけどどうも塗れない！
そんな方向けの、色と線を楽しむ講座です。
お絵描きは、おとなのストレス発散にも効果があるといわれていますが、何より楽しむことが大事です。難しいことは抜きにして、子どもと一緒に楽しみましょう！



10月21日（日）午後：シングルマザーな親子 DE 科学ワークショップ

『科学的に考える力をたのしく鍛えよう！』 講師：大西 達也 / 大手電機メーカー勤務

科学が苦手な方のための、楽しみながら「物事を科学的に考える」力を鍛えるためのワークショップです。
現代を生き抜くには、「単なる知識を詰め込む」「いわれたことをそのままやる」だけでは難しく、「自ら考え、学ぶ力」が必要だといわれています。
楽しく話しながら、子どもと一緒に「科学の力」を鍛えましょう！