

子育て世代のためのおたのしみ講座（託児付）

普段子育てで忙しい子育て世代の方を対象に、託児付で学習の機会を提供し、様々な分野の講師から学んで興味関心を広げ地域の教育力を高めることを目的として開催しています。

ルーシーダットン（タイ式ストレッチ）

日時 令和7年5月19日（月）10:00~11:30

講師 ASIAN HEALING CAI ISARA 菊川 美穂 氏

【学習の様子】



まずは足先からマッサージします



二人一組になって、お互いの姿勢をチェック



【受講者の感想】

- ・最初に比べて、ストレッチをした後の方が体がスッキリしました。ハーブティーまで用意して下さってありがとうございます。楽しかったです。
- ・たくさん解説していただきながら、わかりやすかったです。もっとたくさんしたかったです！！
- ・初めてルーシーダットンに取り組みましたが、身体がほぐれた気がします。バタフライピー？初めて飲みました！色変えて楽しみたいです。
- ・筋肉がほぐれてリフレッシュできました。タイに行きたくなりました。ハーブティーおいしかったです。
- ・体が軽くなりとてもいい時間でした！先生も明るく、元気をもらえました！また受けたいと思いました！！
- ・身体のこりが少しほぐれた気がします。タイの文化を聞くことができ、勉強になりました。

- ・自分の身体の固まっているところや偏りなどに気付けてよかったです。
 - ・いただいたハーブティーとってもおいしかったです！久しぶりに胸をひらいて呼吸するなーって思いました。
- 託児もありがとうございました。

カイロプラクティックで姿勢改善

日 時 令和7年6月2日（月）10：00～11：30

講 師 全国健康生活普及会会員 日本カイロプラクティック連合会会員 カイロプラクター
國貞 知恵 氏 前田 繭子 氏 岡本 揚子 氏

【学習の様子】



女性は出産前後にホルモンの影響で骨盤周りの腱などが伸びて、出産後も元に戻るまでに数か月かかるので、その時に骨盤周りのケアをすることが大切なんだそう。



二人一組になって、お互いの姿勢をチェック



ゴムを使って、ストレッチをしました。

【受講者の感想】

- ・姿勢が悪いとかなり腰に負担がかかっているんだなと思いました。
- ・首や肩がすっきりしました。姿勢はこれから意識したいです。背中が出ていたので少しでも改善されて良かったです。
- ・カイロプラクティックに興味があったので、体験できてよかったです。身体が軽くスッキリした気がします。
- ・呼吸が浅かったのが楽になりました！託児付きの講座があればまた参加したいです。
- ・血行がよくなり姿勢も正されて気分が良くなりました。
- ・肩まわりが軽くなりました。ゴムをつけたとき体が軽かったのでまたやりたいです。
- ・楽しく体動かせました。体が軽くなりました。
- ・初めてのカイロ楽しかったです！ありがとうございました。

フェルデンクライス

穏やかに、楽に動きながら、身体と心を整えましょう

日時 令和7年6月16日（月）10:00~11:30

講師 フェルデンクライスプラクティショナー 窪 寿美 氏

【学習の様子】



足の裏に置いたマットを落とさないように、股関節を動かします。



先生の言葉を聴きながら、ゆっくりと体を動かします。



身体がほぐれた後、つま先とかかとを交互に動かして体を動かします。少しの運動のようで、これが意外とキツイ！

【受講者の感想】

- ・体が楽になりました。リラックスできて心と体が整えた！
- ・初めて体験しました。自分の身体に向き合いながらリラックス・リフレッシュできたと思います。
- ・すごく気持ちよかったです！
- ・ストレッチや体に向き合うのが大事だなと思いました。
- ・よくわからなかったけど先生からそれで良いと言われたのでそんなもんかなと思いました。
- ・少し難しかったです。でも終わったら身体がやる前より安定した気がします。面白かったです。

体の悩みに合わせたストレッチ ～インナーマッスルにアプローチ～

日 時 令和7年6月30日(月) 7月7日(月) 10:00~11:15

講 師 スタジオ Ra.hiina 主宰 森山 直美 氏

【学習の様子】

先生からおうかがいした体を動かすポイント

- ・太ももの内側を意識して、お腹を引き上げ足を上げる。
- ・肩を下げて、肩甲骨を意識して手を上げる。などなど・・・



【受講者の感想】

- ・意識していても他の部分に力が入ってしまったり、体の変化が分かりにくい気がしましたが、慣れて少しずつ体の変化が分かってくると楽しくなりそうだなと思いました。
- ・先生の説明がとても分かりやすかったです。日々の生活の中で意識していきたいです。
- ・使えていない所への意識が少しできるようになってよかったです。
- ・体をのばすことが出来ました。
- ・体が軽くなりとてもいい時間でした。
- ・体をストレッチさせるのはスッキリしてよかったです。
- ・簡単な動きなのに体にはけっこう効いていてよかったです。

大人のヘアケア、ヘアアレンジ みんなの悩みにお答えいただいて、ケア方法を学びます

日時 令和7年8月4日（月）10：00～11：30

講師 雑貨屋さんと美容室のお店 W*silhouette 店長 中村 若奈 氏

【学習の様子】



髪の毛の構造と濡れた状態の髪について、解説していただきました。シャンプー後すぐに髪をしっかり乾かすことが、髪と頭皮を良い状態に保つとのことでした。



参加者からのヘアケア事前アンケートについて、お答えいただきました。皆さん、熱心に質問していました。



ヘアドライヤーの使い方やヘアアイロンの使い方を、実演を交えて教えていただきました。美容院でヘアカットをしてもらった時は、後日自分でセットできるように美容師さんのブローやセットの様子をちゃんとみておくことが大切だそうです。



【受講者の感想】

- ・ 気になることなどもたくさん聞いて嬉しかったです。
- ・ 髪を乾かすことが大事だと覚えておいて実践したいです。
- ・ 髪をきちんと乾かしてみようと思いました。大事な事だとわかりました。質問がたくさんできて、色々と解決しました。
- ・ とてもたのしいレッスンでした。
- ・ すごく参考になりました！いろいろ聞いてよかったです！

フェイシャルリンパマッサージ 自分だけのアロマオイルを作ります

日時 令和7年8月18日（月）10:00~11:30

講師 アロマセラピーサロンBAIKA AEAJ認定アロマセラピスト 黒坂 沙由里 氏



水蒸気蒸留法で抽出される精油の作り方を
実際の器具を使って解説いただきました。



試香紙を使って、精油の香りを嗅いでみました。



各自好みの精油を使って、フェイシャルケア
オイルを作りました。



フェイシャルケアオイルを使って、フェイシャル
リンパマッサージをしました。

【受講者の感想】

- ・癒しの時間でした。
- ・とてもいい匂いでリラックスしながら学ぶことができました！楽しかったです。アロマについてももっと学んでみたいです。
- ・精油についてとても勉強になりました。今日はとてもリラックスできました。ありがとうございました。
- ・マッサージの仕方が分かりました。家でも実践したいです。
- ・自分のケアができて本当にいい時間でした！ありがとうございました。
- ・アロマに興味を持つ事ができました。

メイク講座

いきいきメイクで心もお顔も上向きに

日時 令和7年9月1日(月) 10:00~11:30

講師 河原ビューティモード専門学校 トータルビューティ学科 能田 美奈 氏

【学習の様子】



最初にメイクの基礎について講義を受けました。



各自手持ちの化粧品を使って、暖色メイクと寒色メイクの方法を学びました。



先生が回りながら、個別指導をしてくださいました。



【受講者の感想】

- ・アイシャドウが同じ色でも、使い方によっては雰囲気を変えられることを教えてもらえて良かった。
- ・一人ひとり回ってメイク指導してもらえたのが良かった。もっと個別指導があっても良かった。
- ・メイク講座は、もっと受けたい。2回あってもよい。

(全体を通して受講者の感想)

- ・普段できないことを体験できてとても楽しかったです。運動不足だったり自分への時間がなかったのでリフレッシュできました。託児がとても助かりました。
- ・託児付きなので安心して受けられた。いい息抜きになってよかった。
- ・託児付きで楽しい時間でした！

- ・ 良い雰囲気の中で楽しく受講することができました。
- ・ 楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。