

心で育む



① 考える力・やさしい心を育む言葉かけ ～子ども共に育とう～



日程
6/17
(火)

- ◆時間 10時～11時30分
- ◆定員 25名
- ◆講師 高祖 常子
(子育てアドバイザー
育児情報誌「miku」編集長)
- ◆場所 九段生涯学習館

子どもが言うことを聞かない!・・・というイライラすることもありますね。こんな時どんな言葉かけたらいいのかわからない子どもが大人になった姿を想像しながら、わが子との関わりについて一緒に考えてみませんか?

② マインドマップで自分を再発見しよう! ～家族と向き合い今に生かす～



日程
6/24
(火)

- ◆時間 10時～12時
- ◆定員 20名
- ◆講師 岡田 真由美
(英 ThinkBuzan 公認インストラクター)
- ◆場所 九段生涯学習館

じっくり自分と向き合うことで忘れていた自分や気付かなかった気持ちをもつて良好な家族との関係に役立ててみましょう!

③④ さあふしぎなおはなしの世界へ ～おはなし五手箱 よみかかせキャラバン～

★参加費:無料 ★託児なし ★親子参加型



日程
③ 6/19(木)
④ 6/28(土)

③④共通

- ◆時間 10時30分～11時20分
- ◆定員 20組40名
- ◆協力 日本児童教育振興財団/榊小学館
榊小学館集英社プロダクション/
ブックハウス神保町
- ◆場所 九段生涯学習館

読書は想像力を刺激し、情感豊かな子どもを育む効果があります。榊81デュースに所属する声優2名による音と映像にあわせて楽しく読み聞かせを展開! 絵本がもたらす効果や選び方などもお伝えします。

【プログラム内容】2歳～未就学児向け
※お申込み時点で6ヶ月以上のお子さまから参加可。

体で感じる



⑤ エンジョイ!ママと一緒に親子体操 ～子どもの笑顔は親子のスキンシップから～

★親子参加型 ★対象:6ヶ月～ヨチヨチ歩き



日程
7/1
(火)

- ◆時間 10時～11時
- ◆定員 20組40名
※大人ひとりにつき2名まで同伴可。
- ◆講師 大久保 裕美(社)日本親子体操協会理事)
- ◆場所 九段生涯学習館

“まだまだひとり歩きまでできないけど、一緒に体を動かしたい!”一緒にいろんな道具を使って楽しくスキンシップを図り子どもの笑顔を輝かせましょう!

⑥ エンジョイ!わんぱく親子体操 ～子どもの笑顔は親子のスキンシップから～

★親子参加型 ★対象:ひとり歩き～未就学児



日程
7/8
(火)

- ◆時間 10時～11時
- ◆定員 20組40名
※大人ひとりにつき2名まで同伴可。
- ◆講師 大久保 裕美(社)日本親子体操協会理事)
- ◆場所 九段生涯学習館

運動は心と体をリラックスさせる効果があります。体を動かすことの楽しさを感じながら親子の絆を深めませんか。親子で一緒に運動し、笑顔で運動不足解消しましょう!!

⑦ 自然といきものつながりを感じよう ～千代田区の緑と野鳥たち～

【材料費】
300円



日程
7/10
(木)

- ◆時間 10時～11時30分
- ◆定員 20名
- ◆講師 浦嶋 裕子 (ECOM 駿河台担当)
- ◆場所 ECOM 駿河台
(神田駿河台3-11-1)

野鳥やチョウが訪れる緑に囲まれた地域の環境コミュニティスペース ECOM 駿河台。都心の緑を散策しながら、自然といきものつながりを体で感じてみましょう。今年の夏、親子でわが街の自然を探しに飛び出そう!

食から生まれる



⑧ 五味ちゃんが発酵と食育 ～手前みそを知ろう～

【材料費】
300円



日程
6/26
(木)

みその試食
甘酒付

- ◆時間 10時30分～12時
- ◆定員 20名
- ◆講師 五味 洋子 (五味醤油(株))
- ◆場所 九段生涯学習館

みそをはじめ、醤油、日本酒、漬物など日本の伝統的な食文化に発酵食品はかかせません。そもそも「発酵って何?」「みそってどうやって作るの?」「麹って何?」知っているようで知らなかった「発酵」についてじっくりお伝えします。

⑨ 我が家の手前みそ!

【材料費】
1,300円
[⑧・⑨/2回分]



白みそ1kg
お持ち帰り

① 食から生れる我が家のカタチ
～白みそ作り～

「手前みそ」という言葉にもあるように、昔は各家庭でみそを仕込み、その出来栄を自慢しあう自家製のものが主流でした。愛情こめて自分の手で作る味は格別!今回は白みそ作りに挑戦します。

日程 (1)7/3(木)
10時30分～12時30分
(2)9/25(木)
10時30分～12時30分



みそのワンプレート
ランチ付

② 我が家の手前みそ自慢!
～みそ持ち寄りパーティー～

同じ材料・条件で作っても仕込んだ人や発酵の環境の違いによってみその風味が変わります。「手前みそですが…」と2ヶ月前に作ったそれぞれの自家製みそを味見してみましょ。ご家族で楽しめるおみそや麹をつかった簡単料理を紹介します。

- ◆定員 20名
- ◆講師 五味 仁・五味 洋子 (五味醤油(株))
- ◆場所 千代田区立スポーツセンター
(内神田2-1-8)