

働くママのためのしゃべり場

プラス

ほっと+

働くママを対象に全4回の連続講座を開催しました。

さまざまなワークショップとおしゃべりで、楽しいひとときとなりました♪



第1回 9月29日



講師：
シニア野菜ソムリエ

近藤 路子 さん



しゃべろう！
「(自己紹介も兼ねて)
私の好きなもの」
+ ベジフルたっぷり、
健康生活♪

柿のナムルサラダ、チーズインおさつ、
さといもスパイシー炒め、みかんだんごの
4品を手際よく作りました。

お子さんを交えての食事では、新しいママ友達
とお子さんとの会話も弾んで、
楽しいひとときとなりました♪



第2回 10月13日



講師：
健康運動指導士

忠政 啓文 さん



しゃべろう！
「最近うれしかったこと」
+ 簡単ストレッチで
今日も快調♪

お家でも気軽にできるストレッチをして
リラックス♪
しっかりと体も心もほぐれた後は、
皆で輪になってお話タイム。
講師の忠政さんが新米パパということもあって、
いろいろな話題で盛り上がりました。



第3回 10月27日



講師：
パーソナルカラー&
イメージアナリスト

保住 和枝 さん



しゃべろう！
「日々の生活で感じる
“フチ満足感”」
+ パーソナルカラーで
いきいきライフ♪

色の持つイメージなどについて分かりやすく
教えていただいた後、ひとりひとりに似合う
カラーを講師の保住さんに診断していただき
ました。
自分に似合う色を知ること自分の新しい面を
発見するきっかけにもなりそうです。



第4回 11月10日



講師：
ユムズ登録団体「スイートピー」代表
フラワーセラピスト

河野 恵里 さん



しゃべろう！
「明日のワ・タ・シ」
+ 私にご褒美！
ミニアレンジを作ろう♪



可愛らしいミニアレンジを作りました♪
クリスマスの頃にも楽しめるようにと、
いろいろとアレンジの仕方
も教えていただきました。
皆さん、思い思いの色どりで
可愛らしいアレンジを完成
させました♪



アンケート結果



育児のリフレッシュができ、
とても楽しかったです。
(40代ママ)



セミナー系の講座も良いですが、
こうした体験型講座はリフレッシュ
できて、とても良いと思います。
来年度も続けてください。
(40代ママ)



実習が主のため、時間的余裕がないことが
残念でした。時間設定、金額、体験の内容などは
とても満足しました。(30代ママ)

秋は運動会、文化祭などお子さんのいろいろな
行事がある中、たくさんのママが参加して
くださいました。

「体験型の企画を定期的にお願ひします。
(30代ママ)」という嬉しい
ご感想もいただきました。

