

(ア) 青少年・女性対象(20講座、計26回)

No.	分類	講座名・期間	内 容	開催日	曜日	時間	回数	定員	受講者数	男	女	託児	応募者数
1	男女	子どものしつけと親のココロの整え方～これだけは知っておきたい子育てのポイント～【託児付】	子どもの健やかな成長を促すため、子どものしつけと親の心の整え方のヒントとコツを学びます。	5/26	(金)	10時00分～11時30分	1	20	17	0	17	16	23
2	男女	知っておきたい！子どもの食とアレルギー【託児付】	子どもの食物アレルギーの正しい理解と対処法、災害時の食の備えなどについて考えます。	7/29	(土)	10時00分～11時30分	1	20	9	0	9	4	10
3	男女	片付け整理術～片付け&整理のコツ教えます～【託児付】	より快適な暮らしを実現するため、片付け・整理・収納のテクニックを学ぶ。	3/4・11	(日)	13時30分～15時00分	2	20	34	2	32	7	37
4	男女	美文字にチャレンジ【託児付】	美しい字を書くコツを学びます。	1/14・21・28、2/4・11	(日)	13時30分～15時00分	5	20	82	0	82	8	24
5	男女	安心して老後を生きるための「エンディングノート」の書き方を学ぶ	「エンディングノート」とは、自分にもしものことが起きた時に、伝えておきたいことを書いておくノートのことです。エンディングノートを実際に書いてみることで、今より充実した日々を過ごしましょう。	1/27	(土)	10時00分～11時30分	1	20	19	4	15	0	19
6	男女	正しい「遺言書」の書き方を学ぶ	「遺言書」を作成することは、どなたでも出来ます。自分で遺言書をいつでも作成することが出来れば、安心して日々を過ごすことが出来ます。	1/27	(土)	13時30分～15時00分	1	20	14	4	10	0	18
7	男女	ぼかし作り講座	ご家庭で使う「ぼかし」を作ります。	2/24	(土)	10時00分～11時30分	1	20	10	1	9	0	11
8	男女	怒りの感情をコントロールするアンガーマネジメントを学ぶ【託児付】	イライラや怒りの感情をコントロールし、状況を客観的に見る力を身につけるテクニックを学びます。	2/25	(日)	10時00分～11時30分	1	20	19	5	14	4	46
9	男女	自分の気持ちを上手に伝えるアサーション・トレーニングを学ぶ【託児付】	相手を尊重しながら自分の想いを上手に伝える方法を学びます。	2/25	(日)	13時30分～15時00分	1	20	20	3	17	1	29
10	女性	女性のための法律講座～離婚の前に学ぶ、後悔しないための「法律」講座～【託児付】	離婚に伴う養育費や慰謝料等にかかわる問題を解決するため、法律知識の基本を学ぶ。	6/15	(木)	10時00分～11時30分	1	20	11	0	11	2	14
11	男性	男の料理塾(その1)～手軽にできる定番の和食を作ります～	「ふわふわ卵どんぶり、かき揚げ、澄まし汁」を作ります。	10/8	(日)	10時00分～12時30分	1	20	19	19	0	0	30
12	男性	男の料理塾(その2)～手軽にできる定番の洋食を作ります～	「野菜たっぷりミートスパゲッティ、イタリアンサラダ、コンソメスープ」を作ります。	10/15	(日)	10時00分～12時30分	1	20	19	19	0	0	25
13	男性	男の料理塾(その3)～手軽にできる定番の中華を作ります～	「春巻き、パラパラチャーハン、野菜と牛肉の炒め物」を作ります。	10/29	(日)	10時00分～12時30分	1	20	18	18	0	0	28
14	男性	男性のための手軽な和食の料理教室①～魚の照り焼き、肉じゃがなど～	魚の照り焼き、肉じゃが、長いもと辛子めんたいのあえもの	3/4	(日)	10時00分～12時30分	1	20	20	20	0	0	29

(ア) 青少年・女性対象(20講座、計26回)

No.	分類	講座名・期間	内 容	開催日	曜日	時間	回数	定員	受講者数	男	女	託児	応募者数
15	男性	男性のための手軽な和食の料理教室②～鶏肉の和風から揚げなど～	鶏肉の和風から揚げ、里芋といかの煮物、ほうれん草のごまあえ	3/11	(日)	10時00分～12時30分	1	20	20	20	0	0	25
16	男性	男性のための手軽な和食の料理教室③～春のごちそうを作ってみませんか？～	ちらし寿し、茶碗蒸し、れんこんのきんぴら	3/18	(日)	10時00分～12時30分	1	20	19	19	0	0	28
17	男性	男性のための手軽な洋食の料理教室～簡単煮込みハンバーグなど～	簡単煮込みハンバーグ、鮭のマリネ、マカロニサラダ	3/25	(日)	10時00分～12時30分	1	20	20	20	0	0	31
18	親子	パパと学ぶかんたんレシピ～簡単にできるプロの裏ワザ教えます～	からあげなど、家庭で簡単にできるもの(1回で4品、4人前作ります)	7/30、8/6	(日)	10時00分～12時30分	2	20	36	30	6	0	22
19	親子	夏休みダンボール工作教室～パターゴルフ場を作る～	ダンボール紙からパターゴルフ場を作ります。	8/11	(祝)	10時00分～11時30分	1	32	28	12	16	0	32
20	親子	春休みダンボール工作教室～ダンボールハウスを作る～	ダンボール紙からダンボールハウスを作ります。	3/25	(日)	13時30分～15時00分	1	32	32	13	19	0	68
計							26	424	466	209	257	42	549
										男女比		45%	55%