

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、わか
り子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
つけ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
るもの?」「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]



① 食から生れる我が家のカタチ
～白みそ作り～

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

「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。



② 我が家の手前みそ自慢!
～みそ持ち寄りパーティー～

- ◆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)

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。