

11月13日(土)の午後、みんなで参加して楽しみましょう!

分科会	講師・助言者	内 容
1 ヨガで心美人 PartIV ～自分を見つめる ひとときを～	アイスク インストラクター 梅村 和代さん	今年もヨガで心美人に。足指ほぐしとリンパマッサージでイキイキボディ! ヨーガを通して、心と体をリフレッシュ! 男性もどうぞ! 持ち物: 体をしめつけないような運動着・飲み物・タオル
2 絵てがみを 描いてみませんか? ～コツをつかんで ステキな絵手紙をかこう～	絵てがみで自分史を 作る会指導者 (元根羽郵便局長) 鈴木 伸治さん	だれにでも気軽に絵手紙が描けるように、絵手紙の基本やコツを教えてください。初めての方も大歓迎。お友だちに思いを込めた絵手紙を送ってみませんか。 持ち物: 自分で描きたい画材(野菜・果物・写真など) 1個 ティッシュ 絵手紙を送る人の住所メモ 材料費: 100円
3 あなたにもできる! 木のペンダント	下伊那地方事務所 高橋 太郎さん 武者 賢司さん	切ったり描いたりなど加工が簡単な木材。その軽さを活かして世界に1つだけのペンダントを作りましょう。 材料費: 100円
4 うまい! 自宅で作る水餃子	緑ヶ丘中学校保護者 宮内 治子さん	おいしい水餃子を皮から作ってみませんか。自宅でも親子で楽しく料理ができそう。 持ち物: のし棒・ふきん・エプロン・三角巾・タッパー 材料費: 1人200円程度 保護者同伴なら子どもも参加OK 人数制限あり
5 今こそ学ぼう! 戦争の話	『平和への願い』 第23集執筆者 中 繁彦さん	満蒙開拓団逃遁行の惨状、中国残留日本人孤児の日本での苦闘、今に続く戦争の問題。語り継ぎ、話し合い、考え合う場を共有してみませんか。
6 みんなで考えよう ～これからの介護～	「介護のかふね」専務 森森 信良さん 介護支援専門員 平澤 文子さん	誰もが直面する介護の問題。介護に対する心構えから、介護の仕方、介護の現状まで、たくさんの方の学ぶことができます。これからの介護についてみんなで考え、学んでいきましょう。
7 簡単だけど これは使える! ～プレゼンをつくらう～	飯田ゆめみらい ICTカレッジ 高橋 伸幸さん	難しいパワーポイントは使わずに、誰もが作れる音楽入りのプレゼンに挑戦します。学級の活動発表から家庭のデジタルアルバムまで、手軽で役立つパソコン講座です。 持ち物: パソコン(なくてもパソコン教室を使うので大丈夫です)
8 子どもが本となかよしに なるための10の方法	松尾小学校司書 宮澤 優子さん	「生涯、本とつきあっていく子どもになってほしい」と願う司書さんが、子どもを本好きにしちゃう技を教えてください。
9 みんなで考えよう 小学校「外国語活動」	新野小学校教諭 峰田 美穂さん	来年度から本格実施される小学校5・6年生の外国語活動。実際の授業を体験しながら、一緒に楽しんでみませんか。教材を一工夫した外国語の授業を体験してみましょう。
10 不思議の世界へようこそ ～楽しく おいしい理科実験～	三穂小学校教諭 箕田 俊一さん	子どもから大人まで、楽しく、興味深く、しかもおいしい理科実験を行います。楽しみながら、理科の不思議にも触れてください。子どもさんも大歓迎です。 持ち物: ペットボトル(500ml) 材料費: 200円
11 おしなご(お手玉)で楽しもう	信州おしなごの会 会長 藤田圭依子さん	日本で昔から伝わるおしなご(お手玉)を親子で作って楽しんでみませんか。1個遊び、ヨーヨー遊びなど種類もたくさんあります。

※分科会によっては人数制限がありますので、お早めにお申し込みください。

切 り 取 り

☆フォーラムの間、お子さんをお預かりします。託児専門会社職員に依頼します。無料です。

託児を希望される方は以下の欄へご記入下さい。

保護者名	お子さんの氏名	年齢	学年	お預かりするにあたって気をつけることなど