

ワークショップ報告 2012年6月27日～2012年6月28日



「すっきり」を始めよう！第1回身の回りをすっきりする

2012年6月27日(水)10:00～12:00 参加者女性 6名

講師：花村睦（クリスタルクリア代表、家事塾認定1級家事セラピスト、CIT認定プロコーチ、ハタヨーガインストラクター）

3回講座の1回目の講座です。靴下のたたみ方も人それぞれです。自分のやり方を押し通すのではなく、家族それぞれが気持ちよく過ごせるような、ほどほどの片付け方を考えました。参加者それぞれ一番気になるところについて述べ、他の参加者からアドバイスを受けました。今日帰つたら、まずそこ

だけ片付けよう！とみんなで決心し、皆さん始めの一歩を踏み出してワークショップは終わりました。



ママチャレ・プレ講座

2012年6月27日(水)13:00～15:00 参加者女性 5名

講師：上田晶美（ハナマルキャリアコンサルタント代表、昭和女子大学非常勤講師）

仕事と家庭の両立について、参加者皆さんでお茶を飲みながら上田先生の明るい雰囲気の中、話し合いました。それぞれの現状、これからの展望、仕事に対する思い、皆さん熱く語られ、昭和女子大学で行われているママチャレでたくさんことを学んだ経験談も聞けました。一生懸命頑張っているママたちは、とても輝いていました。



身体の中から美しくなろう！秘伝レシピを学ぼう

～いつまでも心も身体も若くいるために～

2012年6月28日(木)10:30～12:00 参加者女性 7名

講師：神崎夢風（一般社団法人日本食医食協会、NPO法人食医食研究所代表理事、健康料理研究家・栄養士）

現代はストレスや紫外線、添加物など活性酸素を増やす要因がたくさんあります。活性酸素は病気を引き起こすと言われていますが、賢く情報を知り、商品を選んでいき、活性酸素に負けない身体を作っていくことが大切のことでした。

今回は、神崎先生秘伝のカレーとチーズケーキのレシピを教わりました。皆さん早速作ってみるそうです。