

1月24日(火)&2月14日(火)10:00~16:00  
 日々のおやつ (基山フューチャーセンター内)  
 ●要申込 ●参加費無料

ママカフェ ~ほっとひといき♡~

子育て中のママ達と飲み物を飲みながら、育児のことや日ごろ思っていることなど…他愛のない話をしていませんか？  
 ただ、ほっと一息、ゆっくりしたい！自宅とは違う空間で、親子でゆっくりするのもありますよ。  
 子育て経験スタッフもいますので、お気軽にいらしてください。



お申込み方法

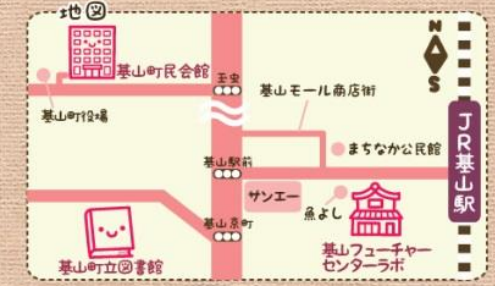
電話またはメールにてお申込みください。  
 「講座名」「参加者のお名前(こども含む)」「電話番号」「託児希望の有無(託児ありの講座の場合)をお知らせください。  
 講座は全て申込制です。前日までにお申込みください。  
 託児ありの講座は開催8日前までにお申込みください。

☎お電話でのお申込み先

050-3558-8282  
 受付時間 10:00~17:00  
 (12月29日~1月3日・土・祝日を除く)  
 ※留守番電話は24時間受付  
 後日ご連絡します。

✉メールでのお申込み先

mamacafe@kiyamalab.jp  
 24時間受付  
 ※お申込み後、確認のメールが届きます。  
 ※3日以内に返事がない場合はお手数ですがお電話にて再度ご連絡ください。



主催 基山町  
 委託先 基山フューチャーセンターラボ  
 〒841-0204 佐賀県三養基郡基山町宮浦 182-1  
 (JR 基山駅近く/たぬきの置物が目印です)

基山町  
 「ようこそ 井戸端会議へ」プロジェクト

子育て環境づくり  
 「カフェの集い」事業

2017  
 1月  
 ~3月

趣味の場から  
 プチ就労への準備  
 事業

~ 開催講座パンフレット ~



対象：子育て中の方(未就園児~中学生)

1 1月11日(水) 10:00~11:30  
 ☎託児なし(会場内にスタッフ見守り付きの遊べるスペースあり)  
 基山町立図書館 多目的室 定員10名 材料費1,000円  
 子育て環境づくり「カフェの集い」事業

暮らしを彩る花あそび(フラワーアレンジメント)

花の香りをかくと懐かしい思い出がよみがえってくる、心温まる優しさを感じます。  
 四季をととし、美しく豊富な植物から得られる喜びに幸福感を感じていただき、記憶に残る花の贈り物をご提案しています。



小池 瞳 (こいけ ひとみ)

20年前より仕事をしながらフラワーアレンジメントを習い、2015年11月基山にロドルダン スプニールを開店。フラワーアレンジメントの出張レッスンやブライダルも手掛ける。



※写真はイメージです

3 1月18日(水) 10:00~11:30  
 ☎託児あり(要予約※託児申込締切1月10日)  
 基山町民会館 2階 会議室 定員20名  
 趣味の場からプチ就労への準備事業

資格取得とライフプラン

資格取得にチャレンジすることはライフワークを充実させる一つの方法です。  
 ライフプラン(イメージ)に合った資格の選び方、取り方を整理します。



吉次 潤 (よしつぐ じゅん)

株式会社ヒューマニズ 代表取締役  
 福岡を拠点に、戦略的人材マネジメントの構築、ラーニングイベントのデザイン・企画・プロデュース業務を手掛ける。キャリアコンサルタント、(一財)生涯学習開発財団認定ワークショップデザイナー。

- 資格をとって、どんなメリットがありますか？
- 最低限知っておきたい資格に関する知識
- 自分のライフスタイルにあった資格の見つけ方

2 1月15日(日) 10:00~11:30  
 ☎託児なし(会場内にスタッフ見守り付きの遊べるスペースあり)  
 基山町立図書館 多目的室 定員20名  
 子育て環境づくり「カフェの集い」事業

カタルトをめくって予感をシェアする  
 基山町立図書館篇

語り遊びに変え、遊びをインスピレーションへと導くカードセット「カタルト」を使って、発見のプロセスを楽しみながら、コミュニケーションを楽しむ手がかりを探ります。



福元 和人 (ふくもと かずと)

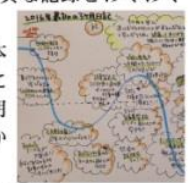
鹿児島生まれ。カタルト考案者。2012年にメドラボとしての活動を開始。同年、語るためのカードセット『カタルト』を発表。コミュニケーション/発想支援ツールの分野において、直感的で使い方を規定しない「思考遊具」の制作に取り組んでいる。妻とともに2歳児の育児に奮闘中。



4 1月22日(日) 10:00~11:30  
 ☎託児あり(要予約※託児申込締切1月14日)  
 基山町民会館 1階 会議室 定員20名  
 趣味の場からプチ就労への準備事業

明日からノートのとり方が楽しくなる  
 グラフィックレコーディング

グラフィック・レコーディングとは、記号やイラストを使って図解化、可視化していく新しい記録のかたちです。手書きの文字のあたかさが無機質な記録をわくわくしたものに変えてくれます。  
 線を引く練習からスタートし、基本的な図形やアイコンを描き、最後に短いスピーチを記録してみます。明日からのノートのとり方が変わるかもしれません！



岸 智子 (きし ともこ)

福岡女子大学 女性学び直し支援室  
 コーディネーター  
 (一財)生涯学習開発財団認定  
 ワークショップデザイナー



情報サービス企業の障害者特例子会社で総務、広報、人材開発に携わる。社内研修に対話型のワークショップを取り入れるなど研修の内製化を推進。2010年ごろから会議やワークショップの記録をグラフィックで記録するようになる。

5 1月29日(日) 10:00~11:30  
託児なし(会場内にスタッフ見守り付きの遊べるスペースあり)  
山 基山町立図書館 多目的室 定員 20名  
子育て環境づくり「カフェの集い」事業

## 子育てママの本との関わり方と図書館での過ごし方

「死ぬまでに行きたい世界の図書館 Best15」に選定された前図書館長が語る!

ワクワクする図書館での過ごし方や子育てママにとって必見の桃太郎などに代表される古典絵本の大切さを参加者の皆さんと共に考えていきます。全国でも例をみない贅沢な講習会です。



花井 裕一郎 (はない ゆういちろう)  
演出家・まちづくりクリエイター  
フジテレビジョン、NHK、TBSにて番組の演出担当、小布施町立図書館「まちとよテラソ」(ライブラリー・オブ・ザ・イヤー2011)前館長。  
九州をはじめ全国にて図書館づくり、まちづくりに携わる。

7 2月12日(日) 10:00~11:30  
託児なし(会場内にスタッフ見守り付きの遊べるスペースあり)  
山 基山町立図書館 多目的室 定員 20名  
趣味の場からプチ就労への準備事業

## デザインっておもしろい!

デザインの基本から写真やイラストの作成など、デザインという視点を加えるだけで普段の生活にも、ちょっとした広報にも視覚で訴える魅力が増します。プロのデザイナーによる講座に参加できるまたとない機会です!

受賞歴  
2007年 福岡広告協会賞 金賞・銀賞  
2009年 福岡広告協会賞 銀賞  
2015年 KADC 特別審査員賞・入賞



細川 貴之 (ほそかわ たかゆき)  
ホソカワデザイン/グラフィックデザイナー  
一般企業営業職、ゲーム会社勤務後広告デザイン事務所で10年間勤務。2011年ホソカワデザインを設立独立。グラフィックデザインを中心に広告・ロゴ・ブランディング・ポスター・パンフレット・パッケージなどで活動。

9 2月22日(水) 10:00~11:30  
託児あり(※託児申込締切 2月14日)  
山 基山町民会館 1階 会議室 定員 20名  
趣味の場からプチ就労への準備事業

## 自分も周りもハッピーになる、ほめトレ!

ほめトレワークショップはテーマに関連したワーク、ミニ講義、リフレクション(ふりかえり)から構成されます。講師の話だけを聴くだけでなく、参加者同士で意見を出し合いながら、共に学びや気づきを分かち合う対話の場です。人をホメるのは技術です。練習すれば、どなたでも必ずスキルアップします。



小野寺 美和 (おのでら みわ)  
東日本大震災で実家が被災、両親の東京、その年の暮れに所属部署が無くなり突然リストラに。東北の為に役に立ちたいと一念発起、退職金を元手にカウンセリングを学び「ほめ達!」と出会う。「ほめ言葉の力は人を笑顔にできる」と確信、被災地で「ほめトレ!」ワークショップを行う。産業カウンセラー、ほめる達人検定1級・認定講師を取得後、全国で「ほめトレ!」を開催。



11 3月3日(金) 10:00~11:00  
託児なし(会場内にスタッフ見守り付きの遊べるスペースあり)  
山 基山町立図書館 多目的室 定員 20名  
子育て環境づくり「カフェの集い」事業

## 楽しく仕事してる自分を想像しよう

開業するには大きな決断力が必要です。趣味を仕事にするには特に悩んでしまいます。

そんなときは、自分の気持ちを素直に表現してみよう。モチベーションの持ち方で変わってきます。自分のファンを増やすために、ハートをつかむセリング(接客)の仕方など伝えてきたらと思います。



小池 瞳 (こいけ ひとみ)  
20年前より仕事をしながらフラワーアレンジメントを習い、2015年11月基山にロドルダン スプニールを開店。フラワーアレンジメントの出張レッスンやプライダルも手掛ける。



6 2月7日(火) 10:00~11:30  
親子で参加できます  
山 基山町立図書館 多目的室 定員 親子10組  
子育て環境づくり「カフェの集い」事業

## あそぼうよ♡うたおうよ 『わらべうた』

~わらべうたのもつ「生きる知恵・勇気・力」~

わらべうたは親子が一緒にうたって遊んでふれ合い、心がふんわり、ほっこりしてきます♡  
目には見えない大事なものがたくさんギュッと詰まっていますよ。



※親子わらべうたの様子

池末 眞弓 (いけすえ まゆみ)  
音楽教室 おとのおうち♪  
くじらぐも 主宰  
福岡コダーイ芸術教育研究所認定わらべうた講師  
グリーンコープ子育てサポートワーカーズ watage  
地区マネージャー

8 2月15日(水) 10:00~11:30  
託児あり(※託児申込締切 2月7日)  
山 基山町民会館 和室 定員 15名  
子育て環境づくり「カフェの集い」事業

## リフレッシュヨガ

ヨガで体とともに心もほぐしていくことで、自分と向き合う時間・自分を見つめる時間を持つことができます。

特に、初心者の方は体の伸びが実感しやすく、体が柔らかく変化する喜びを得られると思います。自分の素敵な変化を実感していただきたいなと思います。

資格  
全米ヨガアライアンス認定 200h 修了  
(インドAnand Prakash Yoga)



伊藤 綾 (いとう あや)  
yaya yoga 主宰  
世界を旅する中、インドでヨガに出会い本格的に学ぶ。日本帰国後、ヨガインストラクターとしての活動をスタート。プライベートレッスンはじめ、高校・子育て支援の場、整骨院とのコラボヨガ等で鳥栖、基山を拠点に指導。

10 2月28日(火) 10:00~11:00  
託児なし(会場内にスタッフ見守り付きの遊べるスペースあり)  
山 基山町立図書館 多目的室 定員 20名  
趣味の場からプチ就労への準備事業

## おやつ屋さんになるまで

韓国には「始めることが半分」ということわざがあります。何かを始めるってとっても勇気のいることですよ。自信がない、勇気がない、目標の持ち方など、開業までの経験を感情からアプローチします。きっと勇気が湧いてきますよ!



姜 優子 (かん うぢゃ)  
子育てをきっかけに、植物性素材のおやつ作りを始める。2012年、転勤のため神奈川県から佐賀県に引越、2015年より、基山フューチャーセンター内にて、カフェ「日々のおやつ」オープン。

12 3月11日(土) 13:30~15:00  
託児あり(※託児申込締切 3月4日)  
山 基山町民会館 1階 会議室 定員 20名  
子育て環境づくり「カフェの集い」事業

## 毎日育児を楽しんでいますか? - 幸せなお母さん増殖計画 -

可愛いはずのわが子と暮らす日々の中で、育児がちよっぴり辛くなっているお母さんはいませんか。

この講座では「立派なママではなく幸せなママを目指す」を合言葉に育児が楽しくなるようなヒントをお伝えしていきます。

そして毎日頑張っている自分を癒し、元気がわいてくるような時間をともに過ごしたいと考えています。



白井 ひろ子 (しらい ひろこ)  
聖マリア学院大学看護学部 老年看護学 講師。2児の母。  
関東、東海、九州地方の医療機関で看護師として勤務した後、平成26年より看護基礎教育に従事している。  
現在は「感情のマネジメント」「メンタルヘルス」をテーマに研究や講演活動を行っている。その他、育児経験の失敗を糧に母親の育児ストレス軽減に向けたセミナー開催にも取り組んでいる。