

＼家で出来る大人の学び直しをはじめてみよう！／

春からはじめる講座発見 オリエンテーション



2023年2月23日(木・祝)
13:00~15:15



Program 1

家庭に余白を産む自炊のライフハック
ーみそ玉作りワークショップー



佐々木 悠里子さん

自炊のオンラインスクールHIMARI代表。働く方の「なりたい自分」を叶えるために自炊の継続を応援するスクールを運営。妊娠で17kg増量したときに始めた【お味噌汁ダイエット】をきっかけに腸活に目覚め、腸活アドバイザーとしても活動中。TikTokは2万フォロワー。お味噌汁の魅力を発信中。自炊が楽になり生まれた余白で「やりたいこと」が出来るよう皆さんを応援します！

Program 2

未来のわくわくを育てるオンライン講座説明会

首藤 響子さん

(子育てママの応援団長)

富山出身。宮城県仙台市在住。
小学2年生の娘をもつママ。専業主婦歴7年。
学び直しを経て現在、複業フリーランスとして活動中。ワクワクしながら仕事と育児の両方を叶える道を日々模索しています。産後の「孤」育て経験からママの場づくりtaneppoやママのためのコンサルmamappoも運営。
“ママだからって夢を諦めない”をモットーにママの一步を応援しています。



姫野 はるかさん

(氷見市地域おこし協力隊)

氷見市にて2020年より「大人の学び直し」であるリカレント教育のイベント・講座を企画運営。自身もリカレント講座を受講し、今まで受けたイベント・講座は100以上。オンライン講座の受講でデザインやプロジェクト進行のスキルを身につけ、さまざまなプロジェクトに参加。
今回は皆さんの春からの学びが楽しくなるようにご案内します。



定員 8組程度
締め切り 2月16日(木)※先着順
場所 氷見市海浜植物園 温室内リカレント研修室
料金 無料(別途入園料がかかります)
対象 20代~40代の子育て世代の男女

※子供同伴可(講座中お子様は親御さんの元を離れて園内で遊ぶ場合は、見守りの方と一緒に来園ください)

※今回はカップル/夫婦/家族単位でのお申し込みとなります。

申し込みはこちら

- ①QRコードを読み込む。
- ②フォームに必要事項を入力して送信する。
- ③後日氷見市リカレント研修室からのメールを受け取り、予約完了。

※フォーム入力時はgmailを受信できるメールアドレスをご用意ください。



Program 1

13:00

家庭に余白を産む自炊の ライフハック

佐々木 悠里子さんがなぜ働く人の『なりたい自分』×『自炊』というオリジナルの考えを生み出したのか？
これまでの経緯や自炊に対しての考え方、家庭で使える自炊の時短テクニック等をお話ししていただきます。

みそ玉作りワークショップ

みそ玉作りワークショップをおこないます。作っていただいたものはお持ち帰りいただきご自宅でお味噌汁として楽しんでいただけます。

14:00

お子様も一緒に参加できる内容となっております。

Program 2

14:15

未来のわくわくを育てる オンライン講座説明会

春から何かはじめてみたいけど、どんなことを学ぼうか迷っている。オンライン講座ってどのような講座があるの？とお悩みの方に家で受講できるおすすめのおオンライン講座をお伝えします。

2023年の優先順位を決めよう

2023年の優先順位を考えるミニワークショップを行います。今年はこんなことを大切にしていきたい、こんなことに挑戦したい！自分との対話の中で見えてきた思いを順位にしてみましょう！

15:15

※イベント参加は男女問わずですが、リカレント研修室が子育て世代の女性のための学び直し講座やイベントを得意としているので、女性向けオンライン講座を多くご紹介いたします。
※プログラム1と2の間は休憩となります。※おお客様の出入りは自由です。ただし親御様の元を離れて遊ばれる場合は、お子様のみで遊ばず見守りの方と一緒に行動ください。

参加方法

オンライン講座を受講するときは家族やパートナーの理解が必要になります。

自分と自分に一番近い人同士でやりたいことを尊重してほしいという思いからカップル/夫婦/家族単位でのお申し込みとさせていただきます。

シンママ・シンパパと
お子様も

ご家族で



未婚・同性同士の
カップルも

ご夫婦で



いとこや
三世代などでも

ご姉妹・ご兄弟で

※大人同士を想定しております。



※ご都合によりお一人のみの来場になる場合はメールにてご相談ください。

お子様とご来園される場合のお願い

今回のイベントは子育て世代の方にも気軽に参加していただきたいと考えております。

お子様同伴でイベント参加していただけますが以下の点をご注意ください。

イベント中にお子様
親御様の元を離れて
園内で遊ぶ場合は、
見守りの方と一緒に行動ください。



※イベント会場内もお子様の見守りなどを行う専門職員はおりませんので親御様の方で見守りをお願いいたします。

氷見市海浜植物園とは？



氷見市海浜植物園は緑を楽しみながら子どもと一緒に親子で楽しめる施設です。
子どもも大人もいっしょに遊べる・学べる・憩える空間を目指しています。施設内には
ふわふわドームやネット遊具、氷見市の木育拠点として氷見市の自然を身近に感じて
もらうための木のおもちゃ、大人が楽しみながら学ぶことのできる研修室などがあります。

問い合わせ先

himirecurrent@gmail.com

氷見市海浜植物園リカレント研修室
Instagram

