

大人向け

初めて ワークショップ 応援市

講師陣も初挑戦！みんなで作る、みんなで育てる

2025年
2/2(日)

場 所:津市市民活動センター 地下1階

参加費:100円 ※100円でお好きなワークショップにいくつでも参加できます。
※参加費は当日会場でお支払いください。

10:00~12:00 対 象:20歳以上の方 詳しい対象は各ワークショップの内容でご確認ください。

10:00~12:00は、会場のオープン時間となります。詳しい時間はワークショップ毎で異なります。
ワークショップ開始5分前には会場にお越しください。

「初めてのワークショップ応援市」は、講師をする人も初めて。そのワークショップや講座を受ける人も初めて。全員が初めての中、津市で何か新しく面白い可能性が生まれるんじゃないか？を探して育てていく「みんなで作るイベント」となります。



ワークショップ一覧

- ① 傾聴体験：あなたのお話 聴かせてください
- ② ほめほめすごろく「子育てママ集まれ♪おしゃべり会でリフレッシュ！」
- ③ 粘土でオカリナ作り
- ④ 初めてのボートレース ～遊び方のポイント～
- ⑤ 記憶頼りのマップづくり!?「ムカシハ ヨカッタ」
- ⑥ 講師や進行不在の「心理戦ゲーム」ワークショップ

詳細は
裏面

★公序良俗に反する行為や宗教・政治・ネットワークビジネスなどの勧誘をされる方はご参加いただけません。

主催:津市市民活動センター

三重県津市大門7-15 津センターパレス3階

TEL:059-213-7200 FAX:059-213-7201 Email:center@tsushimin.org

ワークショップ一覧

① 傾聴体験： あなたのお話 聴かせてください

時間：10:00～、10:30～、11:00～、11:30～（各回30分）
定員：各回1名
対象：話したい方ならどなたでも
傾聴担当：cendrillon（サンドリヨン）傾聴ルーム
（心理相談員、産業カウンセラー、看護師資格者）

傾聴とはあなたの心に寄り添わせていただきながら、お話を評価したり否定したりすることなく、肯定的な関心を持って聴かせていただくことです。誰かに聴いて欲しい愚痴や自慢、日々の出来事など内容はなんでも構いません。ぜひ、話すことで、スッキリした気持ちを感じてみてください。

③ 粘土でオカリナ作り

時間：10:30～11:30
定員：5名
対象：18歳以上の方ならどなたでも
講師：ねんど小屋 山



粘土を使ってオリジナルのオカリナを作ります。手順としては、(1)型を使って大まかな形を作る。(2)歌口をつくる。(3)音階をつくる。
道具は全てこちらで用意をします。汚れても良い服装できてください。

⑤ 記憶頼りのマップづくり!? 「ムカシハ ヨカット」

時間：10:00～、11:30～（各回30分）
定員：5～10名
対象：津のまちの思い出がある方ならどなたでも
講師：イノナカノカエル 安宮勝之

「昔はこの辺もすごく賑わったんよ」「あそこにあった〇〇ってお店、よく行ったわー」
子どもの頃や若い頃、記憶の中にあるまちの姿を地図で再現してみよう！思い出話で盛り上がりすぎたらゴメンナサイ！

※津じゃないけど思い出を語りたい方、思い出はないけど他の人の話を聞きたいという方も参加OK

② ほめほめすごろく「子育てママ集まれ♪ おしゃべり会でリフレッシュ!」

時間：10:30～11:30
定員：20名
対象：子育て中のママ
講師：mamahana（ママ花） 横井ゆみ



（社）ハートマッスルトレーニングジムが開発、脳科学の視点を取り入れた『ほめほめすごろく』を使って楽しくおしゃべり会をします!心が暖かくなり心に栄養を与えてくれますよ。さらには子育てに活かせるヒントも!

④ 初めてのボートレース ～遊び方のポイント～

時間：10:00～、11:00～（各回30分）
定員：各回10名
対象：一度ボートレースで遊んでみたいと思っている人
講師：ボートレース津を応援する弁当屋「女神」
鎌田直明



ボートレースってどんなの？舟券ってどうやって買うの？ルールから舟券の購入、見ておくポイントなどをお話しします。質疑応答あり。参加者の中で希望があれば、別日を設定してみんなで一緒にボートレース津へ行きましょう!

このワークショップは、①～⑤のいずれかのワークショップを1つ以上参加した方のみがお申し込みいただけます。

⑥ 講師や進行不在の「心理戦ゲーム」 ワークショップ

時間：10:30～、11:30～（各回30分）
定員：3～8名
対象：ゲームであれば騙されても良いと割り切れる方
製作：ONE POINT SIX 川北輝



講師不在のワークショップに挑戦。
参加者の方は会場に設置された指示をもとに、参加者同士で相談しながらゴールを目指し、他の参加者よりも高い点数をとることを目指します。

主催、申し込み先：津市市民活動センター

三重県津市大門7-15 津センターパレス3階

TEL:059-213-7200 FAX:059-213-7201 Email:center@tsushimin.org

右のQRコードからお申し込みください→



★公序良俗に反する行為や宗教・政治・ネットワークビジネスなどの勧誘をされる方はご参加いただけません。