

年間計画番号	事業名	実施日時	定員	申込者数 (人)	参加者数 (人)	保育 (人)	主な年代	概要	アンケート評価・主な感想
I 認め合い自由に生きる意識を育む									
1	男女共同参画講座 いい夫婦ってなんだ？ ～揉め上手になる方法	3月17日(火) 10:00～12:00	30	21	16	4	40代: 37.5% 50代: 25.0% 30代: 18.8% 60代: 12.5%	<ul style="list-style-type: none"> ・こねくとういず～練馬から日本のママを元気に～との共催事業 ・講師：くぼあやの／こねくとういず副代表、コミュニケーションスキルアップ講師 ・対象：どなたでも ・「いい夫婦」とはどんな夫婦ですか？言いたい事を飲み込み、揉めない事を選んで。そんなあなたに来てほしい。持ち物は、不満・希望・愛情の3つだけ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・満足：75.0% おおむね満足：18.8% ・子育て世代の夫婦の話かと思いましたが、多世代の年代の夫婦に共通する内容でした。私のテーブルも子育て世代というより、上の方が多かったです。50～60代くらいの方が、夫婦について考える年代なのかと感じました。具体例が50～60代の夫婦のリアルについてだと、よりリアルに感ずると思いましたが、たくさん気づきがありました。ありがとうございます。
2	えーるシネマサロン 「アイ・コンタクト」～もうひとつのなでしこ ジャパン ろう者女子サッカー～	11月9日(日) 10:00～12:00	30	26	18	1	60代: 44.4% 70代: 38.9% 50代: 5.7% 30代: 5.6%	<ul style="list-style-type: none"> ・DVD「アイ・コンタクト」の上映会 ・2010年／日本／88分／監督：中村和彦 ・日本で初めて東京で開催される、聴覚障害のある方々のスポーツの国際大会「デフリンピック」(11/15～26)に出場するデフサッカー女子日本代表を応援するため、上映を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・満足：88.9% 無回答：11.1% ・選手達の幼少期のインタビューが長く、彼女たちのご両親の苦労を知ってからデフリンピックへの挑戦の映像だったため、試合風景は没頭で選手たちと一緒に喜んだり、悔し感じた。とても良い映画だった。素敵な作品をありがとうございました。 ・デフリンピックについて、知らなかった。ろう者の理解から説明があり、よく理解できた。聴こえる世界と聴こえない世界を映画のなかで音響を使用した世界観が良かった。 ・今回いただいた資料によりデフリンピックについて詳しく知ることができ、参考になった。それぞれ本人・家族の今までの苦悩を理解できて良い企画の映画だった。
3	子育て中のわたしをみつめる 「子育てママのポレポレ塾2025」 【5回連続講座】	① 9月5日(金) ② 9月19日(金) ③ 10月3日(金) ④ 10月24日(金) ⑤ 11月7日(金) 全回 10:00～12:00	30	8	(延) 19 内訳 ① 5 ② 5 ③ 3 ④ 2 ⑤ 4	(延) 12 内訳 ① 2 ② 3 ③ 2 ④ 2 ⑤ 3	40代: 75.0% 30代: 25.0%	<ul style="list-style-type: none"> ①「オリエンテーション」 講座概要・自己紹介 進行：えーる職員 ②「アンコンシャス・バイアスについてみんなで語ろう！」 進行：えーる職員 ③「笑顔ママで過ごそう！～これから迎える更年期～」 講師：知久朋美／ちえぶら更年期ライフデザインファシリテーター) ④「イスを使ったヨガでリフレッシュ！」 講師：Miho／チェアヨガインストラクター) ⑤「明日のわたし宣言」 進行：えーる職員 	<ul style="list-style-type: none"> ・満足：25.0% おおむね満足：50.0% 無回答：25.0% ①・自己紹介は大切だと改めて思った。相手のことを知るの、自分自身のことも見つめ直すきっかけになると感じた。 ②・アンコンシャスバイアスについて理解が深まり、今までの生活・人生で親や周囲の指導などで可能性を狭めてきてしまったのかもしれないと感じた。今後の生き方が豊かになるようなアンコンを意識していきたい。 ・自分や他者のアンコンを共有することで、意識していなかった捉われやしがらみに多く気付くことができた。 ③・更年期を何となく恐れていたが、具体的な仕組みや対処方法を知れば何とかなりそうだと感じ、希望が見えた。 ・更年期の時にライフイベントが重なることが可視化され良かった。意外と知らないことだらけで、みんなに知って欲しい内容だった。 ④・ヨガの前の養生のお話が、季節と体がつながっていると知る、面白かった。ヨガは心地よく驚沢な時間で体が軽くなった。 ・改めて、体が硬いことに危機感を感じ、今日から自分の体に向き合っていきたい。 ⑤・自分に関係のないと思っていたテーマを深く知ることができ学びになった。他の参加者の話や講座の映像で、自分の振り返りもできた。 ・学ぶだけでなく、ヨガや体操でもできリフレッシュの時間となり嬉しかった。
4	区企画講座① セカンドライブに向けた①生前整理講座 ②健康講座	① 11月23日(日) ② 12月7日(日) 全回 10:00～12:00	30 (各回)	(延) 53 内訳 ① 32 ② 21	(延) 51 内訳 ① 32 ② 19	—	—	<ul style="list-style-type: none"> ・企画団体：これからとらポin練馬 ・① セカンドライブに向けた生前整理講座「リアル終活とAIを活用した終活」 講師：西岡恭史／終活アドバイザー ・② セカンドライブに向けた健康講座「健康寿命を延ばす片付け習慣」 講師：田口陽子／ソーシャルワーカー 	<ul style="list-style-type: none"> ① 満足：41.4% おおむね満足：44.8% ② 満足：63.2% おおむね満足：26.3% ・① 終活について、気にしていたが全く知らない事ばかりだった。死後の葬式・墓はどうなるのか、全く想像できなかったため、 ・② 大変勉強になった。すっきりした安全な環境を整えたい。片付け習慣を意識して、健康寿命を延ばす参考になった。

年間計画番号	事業名	実施日時	定員	申込者数 (人)	参加者数 (人)	保育 (人)	主な年代	概要	アンケート評価・主な感想
5	区民企画講座② 「やめる」から始める 私らしいライフキャリア講座	10月26日(日) 10:00~12:00	30	11	10	—	50代: 40.0% 40代: 30.0% 60代: 20.0%	<ul style="list-style-type: none"> 企画団体: 自分らしいアクティブライフを考える会 講師: 後藤悦子/NPO法人Mプラグ ライフキャリアファシリテーター ワークを中心に進行し「やめる・やめたいこと」をリストアップした後、その手放したことで生じる自分の時間の活用方法や未来のビジョンを考えるうえで、自分らしい働き方や生き方を探っていく。 	<ul style="list-style-type: none"> 満足: 60.0% おおむね満足: 20.0% 「やめること」「やりたいこと」リストを書き出すことにより、自分の気持ちや考えをはっきり知ることができた。やりたいことを1つ選び、5つの質問に答えることでどう行動につなげていけば良いかがわ やりたいことのために何をするのか明確にできたので、少しずつやっていこうと思った。
6	区民企画講座③ これから生きる断捨離® 式エンディングノートセミナー	10月5日(日) 14:00~16:00	30	45	27	—	60代: 40.7% 70代: 33.3% 50代: 14.8%	<ul style="list-style-type: none"> 企画団体: 東京練馬断捨離会 講師: 木村さちこ/やましたひでこ公認断捨離トレーナー 	<ul style="list-style-type: none"> 満足: 33.3% おおむね満足: 55.6% 無回答: 3.7% 有料級に良い情報が得られた。墓碑銘を考えたことはなかったので楽しかった。 自分と向き合うワークが楽しかった。自分が何を大切に思っているか知ることが出来た。
7	父と子の体操教室 パパと一緒に! 元気いっぱい体を動かそう!	1月25日(日) 10:00~11:30	30 (15組)	37 (17組)	28 (13組)	3	30代: 46.2% 40代: 38.5% 50代: 15.4%	<ul style="list-style-type: none"> 講師: 小畑真吾/BPプロジェクトCC, 幼児体育指導員、ストレッチトレーナー 対象: 5歳児~小学3年生と保護者 父親と子で体操を行う。 地域の子育て中の父親として、仲間づくりや情報交換の場とする。 	<ul style="list-style-type: none"> 満足: 85.0% おおむね満足: 15.0% 子どもと楽しく笑顔で運動することが出来た。同年齢くらいの子どものばかりのため体力差が無く運動することができ、時間もちょう 子どもと一緒に運動する機会が少なかったので、この機会がありがたく、楽しく笑いながら体操でき嬉しい。
8	えーるシネマサロン夏休み親子上映会 僕のワンダフルライフ	8月22日(金) ① 10:00~12:00 ② 13:30~15:30	30 (各回)	(計) 86 内訳 ① 40 ② 46	(計) 60 内訳 ① 33 ② 27	(計) 1 内訳 ① — ② 1	10代以下: 38.6% 40代: 21.1% 70代以上: 12.3%	<ul style="list-style-type: none"> 「僕のワンダフル・ライフ」2010年/日本/日本語吹替上映 対象: 小学生以上(大人のみ、子どものみ参加可) AM回は、未就学児同伴も可とした。 	<ul style="list-style-type: none"> 満足: 94.7% おおむね満足: 5.3% 子連れ(特に乳児)だと映画を観る機会をつくれないので、乳児を同伴できることがありがたかった。 子ども(7カ月)を預かっていただき、1人で映画を観るということが久しぶりに出来てリフレッシュになった。 (子ども)今を楽しむということがわかった。感動した。
9	出前講座等啓発事業 ①南町小学校 ②練馬区中学校教育研究会 (性教育部会) ③シニアクラブ石神友和会 ④一般社団法人練馬区薬剤師会	① 10月16日(木) 10:45~11:30 ② 11月5日(水) 14:30~16:00 ③ 11月10日(月) 10:00~11:00 ④ 2月14日(土) 18:00~19:00	— — — —	— — — —	53 22 18 18	— — — —	<ul style="list-style-type: none"> ① 対象: 小学6年生 講師: NPO法人青い空-子ども・人権・非暴力 当該校より6年生の「総合的な学習に時間」において「女性の人権課題」について発表があり、より知識をあげるため講師の派遣依頼があった ② 対象: 練馬区中学校教育研究会性教育部 講師: 練馬助産師会性教育担当 当該部より現在区立中学校2年生を対象に実施している「いのちの授業」について、当該部の先生方で実施において配慮する点等、指導・支援を講師にお願いしたい旨派遣依頼があり実施。 ③ 対象: シニアクラブ石神友和会会員 利用団体である「シニアクラブ石神友和会」の申し出により実施。 ジェンダー平等な社会について、令和6年3月えーるで実施した男女共同参画基礎講座(オンライン講座)の映像をビデオ放映した。 ④ 対象: 一般社団法人練馬区薬剤師会会員 講師: 知久朋美/一社ちえぶら認定講師、ハッピーメノポーズ代表 当該団体の実施した「~健康サポート薬局研修~健康サポートの多職種連携研修会」で「地域で暮らす更年期の年代の女性の健康と生活を支える取組」をテーマとした講演依頼があり実施した。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 意識で法律が変わってくると聞いて、人権に対する意識が大切だと思った。 今日の出前講座を聞いて女性への人権は法律によって守られていることが分かった。 ② とてもわかりやすいスライドだった。現在の性に関する情報を得るため、授業でも活かしていきたい。 「どのような思いで生徒に伝えたいのか」という助産師の方々の思いを感じた。教育現場と歩み寄りながらよりプログラムになって欲しいと感じた。 ④ 座談会の内容など、知らないことだらけで大変勉強になりました。研修会の都合上、短時間の講演となってしまったこと、少人数での開催となったことが悔やまれます。ありがとうございます 活動内容や参加者の声などを、入れて講義をしていただき、私たちが、関与できることがあると、改めて、理解しました。まだまだ、地域のニーズに応えられていないことがわかりました。ありがとうございました。 	

年間計画番号	事業名	実施日時	定員	申込者数 (人)	参加者数 (人)	保育 (人)	主な年代	概要	アンケート評価・主な感想
II 困難な問題を抱える女性等を支援する									
10	区民企画講座④ こころのケア講座 【2回開催】	① 9月7日(日) ② 9月28日(日) 全回 14:00~15:10	20 (各回)	(延) 18 内訳 ① 6 ② 12	(延) 15 内訳 ① 5 ② 10	(延) 3 内訳 ① 1 ② 2	① 50代: 40.0% 60代: 20.0% 20代: 20.0% ② 50代: 70.0% 60代: 10.0% 20代: 10.0%	・企画団体: WSY ・①「DV・モラハラのはり者とは?」 講師: 加藤万里子/レジリエンス・ファシリテーター ②「DV・トラウマの理解と立ち直りのヒント」 講師: 高橋かずえ/キャリアコンサルタント、レジリエンス・ファシリテーター ・各回、講座終了後にピアサポートグループ(女性限定)実施	・①満足: 100% ②満足: 60.0% おおむね満足: 40.0% ・①勇気を出して参加した。皆さんの話を伺い、自分も聞いてもらえて嬉しい時間だった。 ・②PTG心的外傷後成長という言葉は初めて聞き、辛い経験はしているが、この先の人生で無駄な事ではなかったと思えるようになりたい。
11	デートDV防止出前講座 「デートDVを学ぼう ~自分も相手も大事にできる 関係づくりのために~」 ①開進第四中学校(1年生のみ) ②豊玉第二中学校(全学年)	①6月11日(水) 13:30~14:20 ②1月19日(月) 13:35~14:25	—	—	(計) 389 内訳 ①生徒 146 教職員 7 ②生徒 216 教職員 20	—	—	・講師: NPO法人女性ネットSaya-Saya 事務局 ・①開進第四中は体育館で実施 ・②豊玉第二中は連携教室で実施	講座事後アンケート感想より ・DVや暴力などの良くないところがよく分かりました。(1年生) ・デートDVの範囲をもっと詳しく知りたい。(1年生) ・スライドにイラストなどがあつたりして見やすかった。「DV」という言葉は少しだけ知っていたが、その言葉の重みをしっかり知ることができた。(1年生) ・DVについて、私は殴る・けるなどの暴力を受けることだけを表す言葉と思っていた。しかし、心の暴力もあることを知り、被害者にも加害者にもならないように言動にも気を付けて行動していきたい。また「自分が人にされて嫌な事はしない」というだけでなく、自分と相手の価値観は異なるため同意を求めることが大事だと分かった。 ・DVとデートDVの違いも分からなかったので知るいい機会だった。知っていることでできることがあると思う。暴力のない世界を実現するために活動を続けて行ってほしい。
12	区民企画講座⑤ 親子で学ぶ 男のからだ・女のからだ ~ゆつくり育つ子どものために~	5月31日(土) ① 13:30~14:30 ② 15:00~16:00	10 (5組) (各回)	(延) 34 内訳 ① 14 ② 20	(計) 27 内訳 ① 11 ② 16	0 内訳 ① 0 ② 0	50代: 46.2% 40代: 30.8% 30代: 23.0%	・企画団体: 旭出学園でまえ教室 ・講師: 慶野直美/旭出学園校長 ・対象: ①は5歳児から小学3年生、②は小学4~6年生の子どもと保護者 保護者のみ、特別支援教育に携わる方の参加可	・満足: 31.7% おおむね満足: 31.7% ・自分が小中学生の頃は詳しく学んでいないので、勉強になった。 ・カルタ、人形、紙芝居などを使い、わかりやすかった。 ・とても分かりやすく簡潔で、子どもたちも飽きずに話を聞いて良かった。
13	ひきこもりがちなココロをつなぐ わたしの「これからライフ」2025 Part I 「ゆるヨガ女子会」 【3回開催】	① 4月22日(火) ② 5月20日(火) ③ 6月24日(火) 全回 10:00~12:00	30 (各回)	(延) 56 内訳 ① 17 ② 18 ③ 21	(延) 35 内訳 ① 12 ② 11 ③ 12	(延) 1 内訳 ① 0 ② 1 ③ 0	50代: 47.1% 20代: 20.6% 40代: 20.6% 30代: 5.9% 60代: 5.8%	①②③ ゆるヨガ女子会 ・講師: 滝沢菜穂/全米ヨガアライアンスRYT200 ・「ヨガ」で体をほぐし、体調管理、体力回復の方法を学ぶ。 ・約60分のヨガ終了後、参加者同士の交流を行う。 ・体を動かしながら参加者同士が交流することで、コミュニケーション力をアップし仲間づくりに繋げる。	・満足: 76.5% おおむね満足: 20.5% ・初めての参加、とても充実した時間を過ごせた。 ・保育も利用させて頂いて本当に良かった。久しぶりにヨガもできて体も動かせた。 ・ヨガと交流会、とても良かった。自分の気持ちを言えることができて良かった。
14	ひきこもりがちなココロをつなぐ わたしの「これからライフ」2025 Part II 「ゆるヨガ女子会」 【3回開催】	① 12月11日(木) ② 1月15日(木) ③ 2月8日(日) 全回 10:00~12:00	20 (各回)	(延) 35 内訳 ① 13 ② 12 ③ 10	(延) 17 内訳 ① 6 ② 7 ③ 4	(延) 2 内訳 ① 0 ② 1 ③ 1	50代: 39.3% 40代: 29.0% 30代: 13.1% 60代: 10.3% 10代: 8.3%	①②③ ゆるヨガ女子会 ・講師: 滝沢菜穂/全米ヨガアライアンスRYT200 ・「ヨガ」で体をほぐし、体調管理、体力回復の方法を学ぶ。 ・約60分のヨガ終了後、参加者同士の交流を行う。 ・体を動かしながら参加者同士が交流することで、コミュニケーション力をアップし仲間づくりに繋げる。	・満足: 66.2% おおむね満足: 29.0% ・保育があり自分時間が2時間もありゆつくりできた。 ・ヨガを行いリラックスしてからの交流会、心も緩んで良いと感じた。緩いヨガだったので、運動不足の身体でもついていけた。 ・交流会は話すテーマがあり、話しやすく参加しやすい。
15	ひきこもりUX女子会 for Youth @えーる	2月19日(木) 14:00~16:00	40	10	9	0	20代: 55.6% 10代: 33.3% 50代: 11.1%	・一般社団法人ひきこもりUX会議との共催事業 ・ひきこもりや生きづらさを経験した方々の体験談を共有し、参加者同士でグループトーク交流をする。 ・若年層は「おおむね15歳~34歳」とすることが多いが、今回の講座は「18歳~29歳以下の女性(高校生不可)」を対象とする。 (講師側からの依頼)	・満足: 77.8% おおむね満足: 11.1% ・家と塾以外の居場所になり参加してよかった。継続して開催して欲しい。 ・同世代で普段より話が盛り上がり楽しく、少人数でひとりひとりと深く話せて良かった。同世代で悩みの共有もスムーズだった。

年間計画番号	事業名	実施日時	定員	申込者数 (人)	参加者数 (人)	保育 (人)	主な年代	概要	アンケート評価・主な感想
Ⅲ 男女が共に活躍できる道を広げる									
16	【動画視聴】 ワーク・ライフ・バランスセミナー ～人と組織がともに成長する、 持続的な経営を目指して～	12月1日(月)～ R8年1月31日(土)	—	22	22	—	40代: 30.0% 50代: 30.0% 60代: 30.0% 70代: 10.0%	・オンデマンド配信による動画視聴(申込者限定公開) ・講師: 一ノ瀬史子/社会保険労務士、キャリアコンサルタント ・動画編集協力: BPプロジェクトCC ・後援: 一般社団法人練馬産業連合会 ・4つのコンテンツ「ワークライフバランスの基礎理解」「経営戦略」「導入ステップ」「社員のキャリアデザイン」について学ぶ。	・満足: 80.0% おおむね満足: 10.0% ・講師の説明が分かりやすかった。 ・社員の指導等勉強になった。
17	子育て世代の就活講座 ～自分に合った働き方で就職!～	9月9日(火) 10:00～12:00	40	32	26	5	40代: 57.7% 30代: 30.8% 50代: 11.5%	・ハローワーク池袋との共催事業 ・講師: ハローワーク池袋マザーズコーナー就職支援ナビゲーター(子育て支援担当) ・対象: 仕事と子育ての両立を考えている方で、就職活動中または就職活動をこれから始める方 ・ワークを通して、自分が望む働き方、自分に合った働き方を考える。	・満足: 57.7% おおむね満足: 42.3% ・現在、自分が置かれている状況での就活について役立つ情報、勉強になることばかりで参加してよかった。 ・現実を知ることができました。客観的に自分、現況を見つめ活動していきたいと思った。 ・なかなか自己分析の時間を取れておらず、この研修で自分を 知る、見つめ直す時間をいただけありがたかったし、有益な情報を 得られて良かった。
18	子育て世代の就活講座 ～面接に役立つ ビジネスマナーセミナー～	10月17日(金) 10:00～12:30	30	26	19	2	40代: 42.0% 30代: 32.0% 50代: 21.0%	・ハローワーク池袋との共催事業 ・講師: 坪田まり子/プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー® ・対象: 仕事と子育ての両立を考えている方で、就職活動中または就職活動をこれから始める方 ・面接時に好感の持たれるノウハウをロールプレイを交えて学ぶ。	・満足: 78.0% おおむね満足: 17.0% ・ロールプレイングが多く、就職活動の練習ができ、自分がすべき ことが明確になった。 ・就活だけでなく、私自身の人生に背中をものすごい力で押し てもらい感謝したい。
19	子育て世代の就活講座 ～未来の教育費と働き方を考える～	1月23日(金) 10:00～12:00	40	29	27	10	30代: 59.3% 40代: 33.3% 50代: 7.4%	・ハローワーク池袋との共催事業 ・講師: 羽石乃理子/社会保険労務士 ・対象: 仕事と子育ての両立を考えている方で、就職活動中または就職活動をこれから始める方 ・年金等の社会保険や税金の制度について理解を深め、将来を見据えた働き方を考える。	・満足: 59.2% おおむね満足: 29.7% 無回答: 3.7% ・子どもに係る教育費のことが可視化されていてお金のかかり方の イメージがわき、とてもわかりやすかった。早く仕事をみつけよう と、より意欲がわいた。 ・昨年子育てを理由に正社員だったが退職した。今回、今後の ライフイベントでかかる費用、どの程度年金がもらえるかシミュ レーションすることができて大変参考になった。改めてワークライフ バランスについて考え、早く良い仕事と出会いたい。
20	就職活動や地域活動をしている 女性のためのパソコン講座 ワード 【3回開催】	① 5月29日(木) 13:30～16:30 ② 10月1日(水) 13:30～16:30 ③ 1月8日(木) 13:30～16:30	10 (各回)	(計) 86 内訳 ① 43 ② 23 ③ 20	(計) 30 内訳 ① 10 ② 10 ③ 10	(計) 0 内訳 ① 0 ② 0 ③ 0	50代: 40.0% 60代: 23.4% 40代: 13.3% 70代: 10.0% 30代: 10.0% 80代: 3.3%	・講師: 後藤悦子/MOSインストラクター アシスタント: 櫻井美穂 ・対象: パソコンの基本操作ができる女性。過去に同講座受講者の 再受講は不可。 ・ワードの基本操作を学ぶ。	① 満足: 90.0% おおむね満足: 10.0% ・自己流からレベルアップできそう。新しい発見があり、受講し てよかった ・何度も質問したが、気持ち良く答えて頂きありがたかった。 ② 満足: 50.0% おおむね満足: 20.0% 無回答: 20.0% ・3時間が長いと思ったが、知らないことを多く教えていただき、 あっという間だった。 ③ 満足: 90.0% おおむね満足: 10.0% ・苦手意識があったが、講座で面白いかも?と思うことができた。
21	就職活動や地域活動をしている 女性のためのパソコン講座 エクセル基礎 【3回開催】	① 6月19日(木) 13:30～16:30 ② 10月16日(木) 13:30～16:30 ③ 1月21日(木) 13:30～16:30	10 (各回)	(計) 113 内訳 ① 49 ② 25 ③ 39	(計) 30 内訳 ① 10 ② 10 ③ 10	(計) 0 内訳 ① 0 ② 0 ③ 0	60代: 40.0% 50代: 33.3% 40代: 16.7% 70代: 3.3% 30代: 3.3%	・講師: 後藤悦子/MOSインストラクター アシスタント: 櫻井美穂 ・対象: パソコンの基本操作ができる女性。過去に同講座受講者の 再受講は不可。 ・エクセルの基本操作を学ぶ。	① 満足: 50.0% おおむね満足: 50.0% ・ゆっくり丁寧に教えてくれるため、ノロノロ私でもついていけ、 わかりやすく楽しく学べた。 ② 満足: 70.0% おおむね満足: 20.0% ・関数の使い方を理解でき嬉しかった。数字や文字を先に入 力するとは知らなかった。 ③ 満足: 80.0% おおむね満足: 20.0% ・講座途中から難しくなり、何度も伺ったが優しく教えてもらい 感謝している。

年間計画番号	事業名	実施日時	定員	申込者数 (人)	参加者数 (人)	保育 (人)	主な年代	概要	アンケート評価・主な感想
22	就職活動や地域活動をしている女性のためのパソコン講座 エクセル実践 【3回開催】	① 6月26日(木) 13:30~16:30 ② 10月22日(水) 14:00~17:00 ③ 1月29日(木) 13:30~16:30	10 (各回)	(計) 91 内訳 ① 40 ② 25 ③ 26	(計) 30 内訳 ① 10 ② 10 ③ 10	(計) 0 内訳 ① 0 ② 0 ③ 0	60代: 38.1% 50代: 33.7% 40代: 24.4% 30代: 3.7%	・講師：後藤悦子/MOSインストラクター アシスタント：櫻井美穂 ・対象：パソコンの基本操作ができる女性。過去に同講座受講者の再受講は不可。 ・エクセルの応用を学ぶ。	① ・満足：50.0% おおむね満足：40.0% ・多くのエクセルの機能を教えてくださり楽しかった。忘れないうちに表作成したい。 ② ・満足：66.70% おおむね満足：22.2% ・わかりやすく、これからの仕事で活用していきたい。 ③ ・満足：100.0% ・テキストを参考に職場でも活用している。講座内容はとてもわかりやすかった。
23	就職活動や地域活動をしている女性のためのパソコン講座 パワーポイント 【3回開催】	① 7月3日(木) 13:30~16:30 ② 11月13日(木) 13:30~16:30 ③ 2月18日(水) 13:30~16:30	10 (各回)	(計) 83 内訳 ① 43 ② 20 ③ 20	(計) 30 内訳 ① 10 ② 10 ③ 10	(計) 0 内訳 ① 0 ② 0 ③ 0	50代: 50.0% 60代: 26.7% 40代: 13.3% 30代: 6.7% 70代: 3.3%	・講師：後藤悦子/MOSインストラクター アシスタント：櫻井美穂 ・対象：パソコンの基本操作ができる女性。過去に同講座受講者の再受講は不可。 ・パワーポイントの基本操作を学ぶ。	① ・満足：70.0% おおむね満足：20.0% 無回答：10.0% ・触ったことのないパワーポイントでプレゼン資料が作ることができ、参加でき良かった。 ② ・満足：50.0% おおむね満足：30.0% ・パワーポイントを始めて操作したが、楽しく学べた。ワードとエクセルを使うのが苦痛だったが、これなら楽しんで覚えられそう ③ ・満足：90.0% おおむね満足：10.0% ・自分でできるか不安だったが、丁寧な説明とサポートで課題をクリアすることができた。復習して今後活かせるよう努力したい。
24	オンラインで学ぶ！ 女性向けデジタルスキルアップ塾 ① PCスキル実践コース ② Webマーケティングコース ③ 必要なスキルを学ぶeラーニングコース	7月中旬から来年3月 ① 7月~10月 ② 7月~R8年1月 ③ 7月~R8年3月	30 30 440 —	(計) 617 ① 63 ② 114 ③ 440	(計) 500 ① 30 ② 30 ③ 440	—	30代: 33.3% 40代: 33.3% 10代: 16.7% 50代: 16.7%	・委託業者：TRUNK株式会社 ・申込受付、受講者選定に関しては、センターで行う。 ・対象：就職（転職・再就職）やキャリアアップを目指す練馬区在住の女性 ・①PCスキル実践コース（選考） パソコンの基礎とワード等の基本的な操作を学ぶ。 ・②Webマーケティングコース（選考） Webマーケティングの基礎的な知識・技術を実践を交えながら習得。 ・③必要なスキルを学ぶeラーニング（申込順） ITパスポートやWebディレクターなど、様々なメニューから自分に必要なスキルを選び、eラーニングで学ぶ。	・満足：55.0% ① PCスキル実践コース ・履歴書はマイナスを無くすという点がとても勉強になった。また、STARメソッドの結論から話すという手法は、就職活動以外でも活かせると思った。最後に、講師が今日の講座を振り返っていただいたのが、とても分かりやすかった。個別の質疑応答も大変参考になった。今後は優先順位をつけて、就職活動を進めていきたいと思う。 ② Webマーケティングコース ・これまでに習得したGA4の知識を活かし、現在アルバイトとして勤務している会社において、ホームページ分野にも積極的に関わっていきたくと考えている。特に、アクセス解析や効果測定を通じてデータに基づいた改善提案を行い、Web施策の成果向上に貢献したいと考えている。 ・SNS広告はマーケティングの主流になってきているので、これまで一番実効性の高い講義だったと感じた。 ③ 必要なスキルを学ぶeラーニングコース ・わかりやすい講座を提供していただき、ありがたい。早速楽しく受講している。
25	プチ起業講座 ～好きなこと、得意なことをビジネスに！～ 【3回連続講座】	① 10月2日(木) ② 10月23日(木) ③ 11月6日(木) 全回 10:00~12:00	30	24 内訳 ① 21 ② 17 ③ 20	(延) 58 内訳 ① 2 ② 3 ③ 2	(延) 7 内訳 ① 2 ② 3 ③ 2	40代: 64.7% 50代: 29.4% 無回答: 5.9%	・講師：古屋由美子/中小企業診断士、アイエヌアールコンサルティング代表 ・①「わたしだからできる起業を考える～準備編～」 ②「"想い"を"カタチ"にする～計画編～」 ③「先輩起業家のお話&わたしの起業アイデア」 先輩起業家： 小山綾子/ソーイングルームPALM主宰 東千恵美/マインドアップピラテス主宰	① ・満足：76.2% おおむね満足：14.3% 無回答：9.5% ・グループワークを体験し、改めて自分の想いを確かめる機会となった。 ② ・満足：81.3% おおむね満足：12.5% ・マーケティングに対する知識が足りていなかったため、とても勉強になった。 ③ ・満足：94.1% 無回答：5.9% ・先輩起業家や参加者の話が聞けてとても刺激になった。自分の残りの人生を豊かにするために、何ができるのか考え続けたいと思った。

年間計画番号	事業名	実施日時	定員	申込者数 (人)	参加者数 (人)	保育 (人)	主な年代	概要	アンケート評価・主な感想
26	人生半ば世代からのキャリアデザイン ～エゴグラム診断で知る 自分の強みを活かす！～ 【2回連続講座】	① 11月18日(火) ② 11月25日(火) 全回 10:00～12:00	30	30	(延) 33 内訳 ① 18 ② 15	(延) 3 内訳 ① 2 ② 1	40代: 52.1% 50代: 33.3% 30代: 14.6%	・講師:井上訓子/1級キャリアコンサルティング技能士、株式会社i-Grow代表取締役 ・講義とグループワーク ・①「エゴグラム診断を活用して 自分の強みをみつける！」 ②「私らしく活躍する未来をつくる～キャリアデザイン」	①・満足:76.2% おおむね満足:14.3% 無回答:9.5% ・グループワークを体験し、改めて自分の想いを確かめる機会となった。 ②・満足:85.7% おおむね満足:14.3% ・自分に対する気付きを具体的に言葉にすることで、前向きな気持ちになり、他の参加者からも刺激を受けた。
27	男性向け講座 令和パパのための 家族コミュニケーション講座 ～パパだって頑張ってるぜ！～	2月28日(土) 10:00～12:00	30	4	2	1	30代: 50.0% 40代: 50.0%	・こねくとういず～練馬から日本のママを元気に～との共催事業 ・講師:くぼあやの/こねくとういず副代表、コミュニケーションスキルアップ講師 ・対象:子育て中の男性 ・「仕事との両立が難しい、もっと子育てを楽しみたい！なんでママの機嫌が悪いの？」家族のために日々奮闘している令和パパたちにエールを送る講座。	・満足:100% ・コミュニケーションの大切さを感じられた。自分に落とし込んでみて、取り込めることがあり、今後、生かしていきたいと思う。 ・パパもママも違いあるのを理解することが大切であると思う。
28	区民企画講座⑥ 大切な人の健康を守るために 知っておきたい～男性更年期講座	11月9日(日) 14:00～16:00	20	10	7	1	60代: 57.1% 50代: 14.3% 40代: 14.3%	・企画団体:ハッピーメノポーズ ・講師:知久朋美/保健師・更年期ケアのちえぶら認定講師・産業カウンセラー	・満足:71.4% おおむね満足:14.3% 無回答:14.3% ・更年期は女性だけではなく、男性にもあることがわかり勉強になった。テストステロンに大切な筋力は大事だと思う。少しずつ教えていただいたスクワットから始めてみようと思う。 ・男性更年期の概念が理解、勉強できて良かった。
29	えーる防災講座 在宅避難を学ぼう	1月31日(土) 14:00～16:00	30	40	27	1	70代: 33.3% 60代: 25.9% 80代: 22.2%	・講師:小畑真吾/BPプロジェクトCC 区危機管理室区民防災課職員 ・対象:テーマに関心のある方 ・「座学」と「防災劇」そして「避難時にできる気軽ストレッチ」を行い多様な視点に配慮した在宅避難をわかりやすく学ぶ。	・満足:59.3% おおむね満足:25.9% 無回答:3.7% ・防災劇は詳しくわかりやすかった。練馬区の防災についてよくわかった。 ・改めて、家具の固定や水、食料の備蓄をしようと思った。また、在宅避難になった時や普段からのストレッチを行おうと思った。
30	区民企画講座⑦ 女性のための即興アート体験 ～音楽と造形によるセルフケア～	7月27日(日) 10:00～12:00	20	31	25	1	60代: 36.0% 50代: 24.0% 70代: 20.0%	・企画団体:子どものための音楽治療サークル「音の輪」 ・講師:倉石聡子/アートセラピスト・臨床心理士、牛田聖子/ノードフ・ロビンズ音楽療法士 ・対象:18歳以上の女性	・満足:100% ・集中する時間がとても楽しく、有意義だった。 ・参加者の作品やその紹介も充実した時間だった。 ・音とアートを安全安心な空間で楽しみ、皆さんと交流できた充実の時間だった。
31	区民企画講座⑧ 「即実践！ちょっとしたコツで更年期を 心地よく迎えよう！」 【2回開催】	① 6月11日(水) ② 7月9日(水) 全回 10:00～12:00	15	16 内訳 ① 6 ② 10	(延) 14 内訳 ① 6 ② 8	(延) —	40代: 52.1% 50代: 33.3% 30代: 14.6%	・企画団体:collet(コレット) ・講師:小宮知子/一般社団法人体力メンテナンス協会認定産後指導員 ・対象:30代～50代の女性 ・更年期の不定愁訴を解消し、自分らしく前向きに過ごせるための方法を講義と実技を通して学ぶ。 ・会場を保育室で実施し、未就学児同伴の参加を可とした。	・満足:64.3% おおむね満足:21.5% ・バランスボール楽しかった。気分が上がった。 ・自分の事を見つめ直せたり、同じ悩みの方と話せて良かった。 ・呼吸や姿勢など生活に取り入れられるところから始めて、体力を向上させたい。

年間計画番号	事業名	実施日時	定員	申込者数 (人)	参加者数 (人)	保育 (人)	主な年代	概要	アンケート評価・主な感想
	えーるフェスティバル2025 ～みんなで！ふれてみよう！～	6月7日(土) 10:00～17:00 6月8日(日) 10:00～16:30				特別講演会 1		<ul style="list-style-type: none"> ・実行委員会、ならびに練馬区主催事業。 ・特別講演会 「挑戦する勇気～背中を押してくれた大切な人の言葉～」 講師：林家つる子／落語家 ・実行委員企画ワークショップ A「わたしにもあるかも？アンコンシャスバイアス（無意識の思い込み）」 B「在宅避難のススメ～よーいドン！備えと心構え～」 ①寸劇 ②避難所等でもできる気軽ストレッチ ③講義 C「ありのままのあなたに」 ①読み聞かせ「多様性について考える」 ②工作ワークショップ「キミの大好きを表現しよう」 ・ミニステージ せんばジュニア（太鼓演奏） 上石神井北小学校金管バンドクラブ（金管楽器演奏） ・ステージ発表 参加団体：19団体 ・展示 参加団体：17団体 ・手づくり体験 参加団体：3団体 ・出店 9団体 	
令和7年度 合計					1,712	59			

◆ 平成24年度～令和7年度 実績集計

	講座参加者 (人) (区民企画・出前講座含)	区民企画講座参加者 (人)	フェスティバル参加者 (人)	利用団体向け 出前ミニ講座 (人)	学校向け出前講座 ※教職員向講座含 (人)	他施設への 出前講座 (人)	保育数 (人)
平成24年度	1,038	175 (4団体)	1,386 (特別講演会106人含)	119 (5回)	—	—	55
平成25年度	1,271	156 (4団体)	1,946 (特別講演会110人含)	81 (6回)	—	—	40
平成26年度	1,534	181 (6団体)	2,004 (特別講演会118人含)	76 (5回)	—	—	172
平成27年度	1,579	324 (8団体)	1,896 (特別講演会92人含)	222 (9回)	—	—	156
平成28年度	1,490	220 (8団体)	2,018 (特別講演会101人含)	246 (15回)	—	—	184
平成29年度	1,628	201 (8団体)	1,952 (特別講演会118人含)	180 (9回)	—	—	181
平成30年度	1,266	311 (8団体)	2,260 (特別講演会103人含)	121 (5回)	—	—	69
令和元年度	1,658	203 (8団体)	1,353 (特別講演会104人含)	173 (7回)	—	—	198
令和2年度	838	95 (4団体)	0 ※開催中止	65 (6回)	—	—	72
令和3年度	1,028	194 (9団体)	1,090 来館者数+Zoomワークショップ参加者数	32 (3回)	—	—	35
			1,729 オンデマンド配信視聴回数				
令和4年度	1,335	284 (11団体)	520 来館者数+Zoomワークショップ参加者数	22 (1回)	389 (2校・3回)	—	114
			1,563 オンデマンド配信視聴回数				
令和5年度	2,277	360 (10団体)	425 来館者数	29 (1回)	1,175 (4校・6回)	8 (1回)	100
			1,318 オンデマンド配信視聴回数				
令和6年度	2,430	242 (10団体)	1,130 (特別講演会109人含)	34 (1回)	1,210 (3校・3回)	—	62
令和7年度	1,712	176 (8団体)	1,334 (特別講演会142人含)	18 (1回)	464 (4校・4回)	18 (1回)	59