



# 「ぼちぼち育自<sup>その1</sup>」受講者募集!

あなたは、育児を楽しんでいますか?

子育てに正解を求めて不安になったり自分を責めてしまったりしたことはありませんか?

そんな保護者のために、専門の分野でご活躍の講師をお招きして「育児」だけでなく自分も育てるという意味で「育自」を楽しもうという5回連続の講座です。

第1～3回にわたって育児や人生を楽しむコツを脳科学から学び、4回目は歩き方を少し意識するだけでスタイルや気持ちまで変えられるポスチャーウォーキングを体験します。5回目では、お子さまを抱っこするときの姿勢やベビーカーやショッピングカートを押すときの歩き方等、普段の生活の中での姿勢の整え方を教えてもらいます。

ちょっと一息、自分だけの時間を作ってみませんか。たくさんのご応募お待ちしております。

対 象 幼児を持つ保護者

定 員 15人 ★託児あり(満1歳以上)  
★お子さんをお連れでの受講はできません。

受講料 無 料 ★ただし、託児中のおやつは各自持参となります。



プログラム 開催場所：上野公民館 開催時間：10時～11時30分

回	開催日	テ ー マ	講 師
1	4月25日(火)	人生を楽しむ脳科学『育脳』	・育脳インストラクター ・POSTURE WALKING 協会 認定スタイリスト 小島 由紀子さん
2	5月9日(火)	①脳の成長過程と特性を知ろう	
3	5月23日(火)	②怒りっぽいのは脳のせい?! 怒りとの付き合い方 ③今を楽しもう! 親も子も脳も喜ぶコミュニケーション	
4	5月31日(水)	『Posture Walking』	
5	6月8日(木)	①歩くだけエクササイズ ②立つ、座る、抱っこするなど生活の中で 姿勢を整えよう	



◇新型コロナウイルス感染予防対策のため日程を変更する場合があります。

下記へお申し込みください。電話でも受け付けます。

申し込み締め切り・・・**4月11日(火)**(定員に満たない場合は随時受け付けます。)

申し込み受け付け時間：9時～20時(上野公民館 休館日を除く)

※申し込み多数の場合は、抽選になります。結果は郵送でお知らせします。



市民大学「平成嚶鳴館」

〒476-0002 東海市名和町南之山10-4 上野公民館

問い合わせ  
もココへ

電話番号 052-603-0304