



「ぼちぼち育自^{その1}」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?

そんなお母さんのために、各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。最終回には今や生活必需品となった除菌スプレーのホルダーを作ります。チャームなのでバッグに付けていつでも使えます。ちょっと一息、自分だけの時間を作ってみませんか。ご応募お待ちしております。



対 象 幼児をお持ちの方

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。

材料費 500円(第5回の材料費)

プログラム

開催場所: 上野公民館

開催時間: 10時～11時

(第5回は11時30分まで)

| 回 | 開催日 | テ ー マ | 講 師 |
|---|----------|---|---|
| 1 | 4月27日(火) | 知って納得♪人生を楽しむ脳科学『育脳』 | 「林成之 育脳インストラクター」 「一般社団法人 POSTUREWALKING 協会 認定スタイリスト」 小島 由紀子さん |
| 2 | 5月11日(火) | ①目からウロコ! 脳の持つ本能 | |
| 3 | 5月25日(火) | ②脳から考えるコミュニケーション ～親子・夫婦・友人～ | |
| 4 | 6月8日(火) | ③今日から始められる「脳」が進化する習慣 ④前向きに歩き続けられる身体と心に♪ ポスチャーウォーキング | |
| 5 | 6月22日(火) | 除菌スプレーホルダーのバッグチャーム作り (材料費 500円) | ハンドメイドアクセサリ講師 竹畑 初美さん |



◇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15日(木)**(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