

男女共同参画推進啓発講座「共に学ぼう講座第7回」

いい夫婦ってなんだ？^{??}

も ～揉め上手になる方法～

あなたにとって「いい夫婦」とは、どんな夫婦ですか？ 長く時間を共にするからこそ、わかってほしい、変わってほしい、そんな想いは増すばかりで、素直に「ありがとう」を言えないという方も多いのではないのでしょうか。言いたいことを飲み込み、揉めないことを選んでいる…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！「心地いい夫婦」になるヒントをお届けします。

令和7年
2月15日(土)

午前10時から正午まで
(受付開始9時40分)

すみだ共生社会推進センター
3階 第2・第3会議室

対象 どなたでも
定員 30名
参加費 無料
持ち物 筆記用具

保育あり
※先着順、要申込

お申込み方法は裏面をご確認ください

夫が「最大の敵」
にしか見えなかった季節を
経て、今は…?!

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

練馬区在住三児の母。
自己嫌悪をこじらせた寝顔にごめんねママ時代を経てアドラー心理学「勇気づけ」の考え方に出会い、子育てコーチング・HSP理論・発達凸凹学など多角的に学ぶ。

「褒め上手になる方法」「怒り上手になる方法」「こどもの自己解決力を育む」などの共感を呼ぶ講座スタイルが好評で、子育て・コミュニケーションの悩みを「安心」に変えられる場を提供している。

こねくとういず
～練馬から日本のママを元気に～

練馬で活動6年目の地域団体。
コミュニケーションスキルを学ぶことでママを元気にする活動をしている。
参加者数のべ3900名突破！ママだけでなくパパ・男性向け講座や多世代交流、私立幼稚園協会・小学校PTA主催事業・子ども家庭支援センターなどで活動の場を広げている。



お申込み

令和7年 1月21日(火) 午前9時開始

電話

03-5608-1771

受付時間

月～土：午前9時から午後8時
日・祝日：午前9時から午後4時

オンライン申請



お申込みされてから3日を過ぎても「申込み完了メール」の返信が無い場合は、お申込みが完了していない可能性があります。

または

その際は、すみだ共生社会推進センター
☎5608-1771へお問い合わせください。

※個人情報とは本講座の運営目的のみに使用し、他の目的で使用することはありません。

一時保育ご希望の方へ

- 対象年齢は満1歳以上～未就学児まで、先着順です。
- 保育をご希望の方は2月3日(月)までにお申込みをお願いします。
- 保育希望の方は、開始30分前より受付いたします。

お願い

- 当日の開場・受付開始は20分前です。
- 駐車場がありませんので、車でのご来場はご遠慮ください。
- 自転車でお越しの場合は路上に駐輪せず、指定の自転車駐輪場をご利用ください。

男女共同参画推進拠点施設 すみだ共生社会推進センター ～すみなか～

〒131-0045 墨田区押上2-12-7-111
電話：03-5608-1771
FAX：03-5608-1770
Eメール：KYOUSEICENT@city.sumida.lg.jp

【アクセス】

- 京成線・都営浅草線・東武線・半蔵門線
「押上駅」A3出口 徒歩5分
- 東武線
「とうきょうスカイツリー駅」徒歩7分
- 都バス 錦40「向島三丁目」徒歩1分

