



一時保育(要予約)あり

子育てママの『わたしの時間』

[対象] 墨田区在住の方で乳幼児子育て中の母親



講座名	日時	内容	講師
第1回 子育てママの 「褒め怒り上手になる方法」	10月24日 金曜日 10:30～12:30	「褒める」ってどうやってやるの？毎日イライラ怒ってばかり…。怒りの静め方は？そんなママたちへ、〇〇上手になる方法をお伝えします。	こねくとういず副代表 くぼあやの 氏 コミュニケーションスキルアップ講師
第2回 子育てママの 「バランスボール講座」	10月31日 金曜日 10:30～12:30	バランスボールエクササイズやコミュニケーションワーク、セルフケアで「こころとからだ」が元気になる！	H O P E 所属 こやま ふみこ 氏 小山 史未子 氏 ウーマンズフィジカルケアインストラクター
第3回 子育てママの 「カラーコーディネート講座」	11月7日 金曜日 10:30～12:30	子育てに忙しいママたちに、「わたしに似合う色」を知ることにより、「色」を楽しむ活用できるカラーコーディネートを学ぶ	クルール所属 きさの 氏 笹野 かよ 氏 カラーコーディネーター

[会場] すみだ共生社会推進センター

[参加費] 無料 [定員] 先着20名(全3回出席できる方を優先)

[一時保育(希望する方)]

保育対象：生後6カ月～未就学のお子さん 保育申込み期限：10月9日(木)までに
それ以前でも、定員に達した時点で締め切りとさせていただきます

[申込み方法] 9月21日(日)午前9時から、右のQRコードからオンライン申請、
あるいは、電話(03-5608-1771)で申込み

[問合せ] すみだ共生社会推進センター 電話：03-5608-1771

裏面もご覧ください



子育てママの『わたしの時間』

[講師プロフィール]



こねくとういず副代表 くぼ あやの 氏 コミュニケーションスキルアップ講師

褒め上手、怒り上手、聴き上手などの講演会が人気で、100名が満員になる講座を毎年作っている。少人数お話会のファシリテーターや個別相談、先生・講師のためのスキルアップ講座など毎年100回近い講座の講師を務めている。



HOPE 所属 ^{こやま ふみこ} 小山 史未子 氏 ウーマンズフィジカルケアインストラクター

産後ケア専門のNPOでインストラクターとして13年活動。独立後もバランスボールエクササイズと、自分や他者とのコミュニケーションワークを同時に行うことで、短時間でフィジカルとメンタル双方にアプローチする講座を開催。



クルール所属 ^{ささの} 笹野 かよ 氏 カラーコーディネーター パーソナルカラーアナリスト

自治体やハローワーク、大学、カルチャースクールでの講義の他、ホテル、商業施設、など企業においてもカラー研修、メイクセミナーを多数実施。主婦、1児の母でもある。日常生活の中で「色」を楽しみ活用できる、「色」を通して魅力的な自分に出会える、そんなエッセンスが詰まった、受講者体験型のセミナーは好評を得ている。
「いつも明るく・元気よく」をモットーに精力的に活動中。

[申込み時に御留意ください]

オンライン申請、お電話、センターの受付でお申込みください。(9月21日から)

オンライン申請でお申込みの場合は、入力送信後に「完了メール」が送信されます。申込み後、3日を過ぎても「完了メール」が届かない場合は、お電話でお問合せください。

個人情報は、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。



[受講にあたってお願い]

10月31日(金)は、動きやすい服装(スカート不可)で、水分補給用の飲み物と汗拭きタオルをお持ちください。

当日の開場・受付開始は講座開始時間の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。公共交通機関をご利用ください。

自転車での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・東武線・都営浅草線・東京メトロ半蔵門線「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

