

子育てママの 自分を大切にする 「わたしの時間」

参加費無料
一時保育付き



家事育児をがんばっている毎日からすこしだけ離れ、
自分を大切にする時間を過ごしませんか。
学び、リフレッシュ、つながりができる連続講座です。



① 10/23 (金)、② 10/29 (木)、③ 11/5 (木)

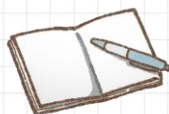
時間：各回10時～12時（受付開始：9時40分） 会場：すみだ共生社会推進センター

10/23

日常に生きる美文字講座

連絡帳や小物に記名など、文字を書く機会が多い子育て世代だからこそ、日々の暮らしに役立つ実用的な内容です。

書くことに集中する時間は、忙しさを忘れ、落ち着く時間にもなります。



10/29

自己肯定感を育てるまほうのことば
～子育てで大切なたった1つのこと～

「ほめて育てたほうがいい？叱ることも大事？」子どもに愛情が伝わっているか不安になったことはありませんか。「言葉かけの3ステップ」と「6つのコツ」を学んで、子育てをもっと楽しみましょう！



11/5

心も身体もリフレッシュ！
バランスボール講座

毎日の家事育児で、運動不足や身体の疲れを感じていませんか。バランスボールを使った運動とコミュニケーションで、心と身体をリフレッシュしましょう！日々の運動不足も解消できる講座です。



講座概要

対象 墨田区在住の方で乳幼児子育て中の母親

定員 先着20名（全3回出席できる方を優先）

申込 <申込フォーム>
左記QRコードから必要事項を入力。
<電話>

03-5608-1771 平日：9時～20時
土日祝：9時～16時



講師紹介

10/23 1回目 中山 佳子 氏
一般社団法人書道能力開発協会
理事長

10/29 2回目 天野 ひかり 氏
NPO法人親子コミュニケーションラボ
代表理事
NHK「すくすく子育て」元キャスター

11/5 3回目 小山 史未子 氏
HOPE所属
ウーマンズフィジカルケアインス
トラクター

一時保育 生後6か月～未就学児のお子さま（先着順）
10月9日（金）までにお申込みください。

講師紹介詳細



中山 佳子 氏（一般社団法人書道能力開発協会 理事長）

書道能力開発協会理事長として書の普及にも力を注ぎ、「日・タイ修好130周年」記念事業では現地大学で書道イベントを開催。

東京・京都・福岡での「禅の書」など10回を超える個展に加え、京都ではジュニア書道展を主宰し、教育分野にも取り組んでいる。また、フジテレビ『芸能界特技王決定戦 TEPPEN』では書道部門の審査員を務め、QUICPayのCMでは着物姿での書道パフォーマンスを披露。

「美しいペン字練習帳 大人のたしなみ AERA Lesson」（朝日新聞出版）など美文字関連の著書17冊。



天野 ひかり 氏（NPO法人親子コミュニケーションラボ代表理事/NHK「すくすく子育て」元キャスター）

NHK「すくすく子育て」キャスターとしての経験を生かし、子どもの自己肯定感を育てるコミュニケーションアドバイザーとして各種メディアや講演、研修、企業セミナー講師などを務め、受講生は6万人以上。

子どものやる気やワクワクを引き出す“先生のための講座”も開講。子どもの笑顔が輝く社会になることを願い、一児の母として子育ての喜びと大変さに共感を持って活動に臨んでいる。著書に、ベストセラー「子どもを伸ばす言葉 実は否定している言葉」ディスカヴァー21、ロングセラー「子どもが聴いてくれて話してくれる会話のコツ」サンクチュアリ出版、「賢い子を育てる夫婦の会話」あさ出版 3ヶ国語翻訳出版 ほか多数。



小山 史未子 氏（HOPE所属/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。



お願い

- 11月5日（木）は動きやすい服装（スカート不可）で、水分補給用の飲み物、タオルをご持参ください。
- 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。
- 自転車でお越しの場合は指定の駐輪場を利用ください

一時保育ご希望の方へ

- 対象年齢は生後6か月以上～未就学児まで、先着順です。
- 保育をご希望の方は10月9日（金）までにお申し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。

すみだ共生社会推進センター

〒131-0045 墨田区押上2-12-7-111

電話 03-5608-1771

FAX 03-5608-1770

アクセス

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

