

公開講座『脱力系子育てのススメ』

～そのための2つのおはなし～

令和5年7.29 (土)

9:20～12:30 in 加西市健康福祉会館

講座①

246人のお母さんと 19人のお父さんと 話してきた子ども達のコト

色々な魅力と特性を持った子ども達、それを見守るお母さん・お父さんと話し考えてきた事と学んできた事をお話したいと思います。子育てにおいて無関心はよくない、とはいえ必死もよくない。丁度良いバランスのリラックス子育てを目指して、ちょっとしたきっかけになる話題を提供できたらと思います。

講師: 関谷雄馬

児童発達支援事業所なゆた管理者
臨床発達心理士・公認心理師

講座②

体験マインドフルネス

禅や瞑想・ヨガをベースとして作られ世界的にブームになっているマインドフルネスを体験します。呼吸や身体感覚に注意を向けたり、ゆったりと身体を動かすことで日々のストレスケアに役立つ時間になりたいと思います。

※激しい動きは伴いませんが、持病をお持ちの方は主治医に相談の上ご参加ください。また、ストレスケアの効果を保証するものではありません。

講師: 蓬莱暁

児童発達支援事業所なゆた支援員
臨床心理士・公認心理師

講座概要

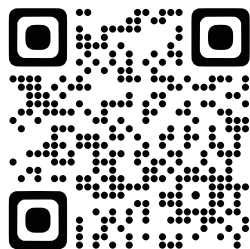
日時	令和5年7月29日(土) 9:20～12:30
場所	加西市健康福祉会館 研修室1・2 (加西市北条町古坂1072-14)
対象	就学前の児童の保護者 児童支援に関わる方
参加定員	40名程度
託児定員	8名前後(2歳以上の就学前の児童)

※応募者が定員を超える場合は抽選とさせていただきます

タイムスケジュール

9:00～ 9:20	受付
9:20～11:00	講座①
11:00～11:15	休憩
11:15～12:30	講座②

参加費無料



お申込みは左記リンク・QRコードまたは下記お電話番号から

お申込み&お問い合わせTEL: 0790-43-3895

当日連絡TEL: 090-5886-8554

応募締め切り7月5日

(参加の可否は7月14日までにご連絡いたします)

<https://forms.gle/RSeWdJuhbwHgZD1X9>