

母親向け講座

火曜・午前

託児つき

H29年度 家庭教育学級（全6回）

しみずハッピーママクラブ

5/16

お悩みシェア座談会

NPO法人 よしよし(子育て支援団体)
代表 末吉喜恵 氏

子どもの年齢別で、いろんな悩みを抱えます。そこでお母さん同士がシェアし合うと、「あるある!」「こうやって切り抜けた!」と突破口が見つかります。講師のアドバイスでさらにスッキリ切り抜けましょう!

5/30

子どもの発達障がいを知る

元小中学校養護教諭
戸塚恵美子 氏

発達障がいの特徴と家庭や学校生活での実例をもとに、学習や生活面での工夫や接し方を学びます。また、発達障がい児を持つ家庭の子育て方法は、わが子と向き合う大切さを教えてくれます。

7/25

チャージングママのカラーセラピー

カラー心理カウンセラー
酒井数子 氏

色は、そのときの気持ちを表します。色を通じて、自分の思いを知ることによって、自分や家族のココロの健康管理に役立てましょう。
このカラーセラピー講座は、久しぶり?に自分だけの「時間」になるはず♪

9/5

アロマでホルモンバランスを改善

日本アロマ環境協会認定
アロマセラピスト 森網尚美 氏

イライラ・不安・だるさ・生理不順などはホルモンバランスの乱れからきます。女性ホルモンを活性化させる精油を使って、手のツボ刺激とハンドマッサージでがんばっている自分を癒してあげましょう。

10/24

時短料理「簡単♪さかな料理」

静岡市食生活改善推進協議会
吉積恵子 氏

高たんぱく低カロリーでカルシウムもとれる魚は、育ち盛りの子どもの最適です!魚料理がこんなにカンタンにできるなら、週2~3回やってみようかな♪と思わずチャレンジしたくなるレシピに、どうぞご期待ください!

11/14

ペップトーク「子どもを勇気づける言葉かけ」

日本ペップトーク普及協会
認定講師 堀田温子 氏

あなたは「言葉の力」、信じますか?ペップトークとは、あなたが応援したい人を勇気づける言葉かけの技術。誰でも学べてすぐ使えます。お子様が自信を持って行動できるように、あなたの言葉で背中を押してあげましょう。

【時間】9:30~11:30 【対象】0歳~小学生までの子を持つ母親 12人

【会費】1人 1,500円 【申込】4/5(水)9:30~電話か窓口まで(申込順)

清水生涯学習交流館

〒424-0921 清水区松井町 7-22
☎ 054-352-7755

【指定管理者: 清水区生涯学習交流館運営協議会】

※受付時間 9:00~21:30 (休館日: 第1,3日曜、祝日)