



自己肯定感を爆アゲする6日間

👉子育て中の皆さん！子どもがいる生活は楽しいこともあるけれど、想定外のことも沢山起こります。

その度に、悲しくなったり、「このままでいいのかな…」と自信がなくなったりしませんか。

大事な存在が増えた今だからこそ、少し子どもと離れ、ゆっくり自分と向き合う時間を持つことで、自己肯定感を**爆アゲ**し、これからの未来を楽しいものにしていきましょう。

講座では、ワークシートや受講生同士の対話を通して、これまでの人生をふりかえり、自分を認めていく作業をしながら、近い未来の自分の姿について考えていきます。

日時： **1月15日～2月19日の木曜日**

午前10時～正午 全6回

場所： **公民館白梅分館 集会室**

対象：講座……市内在住・在勤の子育て中の方

保育室……市内在住の1歳以上の就学前児童

定員：15人（応募多数の場合は、保育希望の**10人**を優先）

講師：石川 りつこ氏（フロ・サポーターズ代表）

申込み：右の二次元コードからお申し込みください。 →→→→→

※受付期間…**12月4日（木）から1月5日（月）まで**

問合せ：☎**042-553-3454**

※問合せ受付時間…午前9時から午後5時まで（月曜日と12/29～1/3を除く）



【公民館保育室について】

講座参加者の保護する幼児を公民館保育者がお預かりします。仲間の中で遊びを通して自立や社会性を育てる支援を、公民館保育者が行います。

【対象】市内在住の1歳以上の就学前児童

（0歳5ヶ月から1歳未満の乳児は要相談）

【定員】10人（定員を上回るお申込みのあった場合には、保育付き講座に参加経験の少ない保護者を優先し、抽選します。）

【費用】300円（おやつ代）※不足した場合、追加で徴収することがあります。

【申込み】講座と一緒に申し込みください。

