

子どもの欠点が気になって叱ってばかり
子どもとのスキンシップ、どうすればいいの
イライラしてしまう…そんな悩みをお持ちの方へ



自信がもてる子育て講座(夏期) 受講者募集!!

3名の講師が、独自の切り口で子育てのヒントをお伝えします。

【8月28日(木)】
永谷 研一 先生

自己肯定感と行動力を育てる!
「できたことノート」実践講座



【9月4日(木)】
筒井 佳代子 先生

子どもの心と体の成長や発達を育む
五感を通した「タッチ」のちから

【9月11日(木)】
緑川 法子 先生

アンガーマネジメント子育て編
～イライラ・モヤモヤと上手く付き合おう～



- ・対象…中学生以下の子を持つ保護者、
子育てに関心のある方
- ・募集定員…80名(先着)
- ・参加費…300円(全3回)
- ・会場…サンウェルぬまづ 2階・大会議室
- ・時間…10:00～11:30(受付開始 9:30)
- ・申込開始…7月23日(水)午前8時30分～
電話申込…生涯学習課 934-4870
電子申込…右記QRコードより申請 →→



※詳細は裏面参照

- ・託児についての記載あり
- ・御確認の上、お申し込みください。

主催：沼津市教育委員会事務局 生涯学習課

講師より

【「できたことノート」著者 **永谷 研一 先生**

(株式会社ネットマン代表取締役社長)】

演題：「自己肯定感と行動力を育てる！」「できたことノート」実践講座

自己肯定感を高めながら子育てをするにはどうしたらいいのか。

親の悩みは尽きません。そこで、ベストセラー「できたことノート」の著者であり、毎週火曜 16:15 に放送されているK-MIX ラジオ番組「できてる?できてるラジオ」でお馴染みの永谷研一さんをお迎えして講演会を開催します。

【**タッチのちからを伝える 筒井 佳代子 先生**(マザリースタッチ 代表)】

演題：子どもの心と体の成長や発達を育む

五感を通した「タッチ」のちから

お伝えする「タッチ」とは、道具もいらず、お金もかからない、いつでもどこでもできる「ふれあい」のことです。五感を通したタッチが子育てにもたらす影響や、子どもの成長や発達にどのように貢献するか、その日からすぐにできる実践的な方法を交えてお話しします。

- ① 講話 五感を通したタッチの科学
- ② 実技 ご自愛セルフタッチングと、今日からできるお子様へのタッチケア

【**現役ママ 心理カウンセラー 緑川 法子 先生**(ノンノセルフケア代表)】

演題：アンガーマネジメント子育て編 ～イライラ・モヤモヤと上手く付き合おう～

休みのない育児疲れと母親としての責任感からイライラ&ガミガミを繰り返してしまう。

「そんな自分がイヤだ」と感じている方へ。

心の仕組みや感情コントロールのコツを学んで「後悔する怒り」を捨てましょう。

留意事項

□託児あり (年齢6ヶ月以上、抽選で5名) ※子供同伴での受講は不可

- ・託児を実施希望される方は、8月12日(火)の午後5時15分が締切です。電話か専用フォームでお申込みください。希望者多数の場合は抽選となりますが、沼津市在住の方が優先されます。
- ・託児保険料として、1回につき別途26円かかります。

□駐車場について

- ・駐車台数に限りがありますので、公共交通機関の利用や、時間に余裕をもった来場を御検討ください。



Facebook



Instagram



X(旧 twitter)

生涯学習課 SNS で講座
情報等を発信しています。
ぜひフォローしてね!

