

# ママのための自分時間

全2回

2019年

5.23(木) & 6.6(木) 午前10時～正午

## 5/23 「完璧を目指さない片付け術 ～家事・育児をもっと楽しもう～」 小関祐加さん (かたづけmom主宰、片付けアドバイザー)

「完璧にしなきゃ」という気持ちに追われていませんか？自らに課している縛りに気づき、家事・育児をポジティブにこなすコツを学びます。部屋の状況が子どもに与える影響や、ママのためのワーク・ライフ・バランスのお話もあります。片付けが苦手な方だけでなく、自分は片付けが得意なのに子どもが片付けられないとお悩みの方も是非ご参加ください。

## 6/6 「ハッピーな毎日にするために！ ～自他を大事にする生き方～」 藤田潮さん (and Cs代表)

自他を知り、認め、互いの自己肯定感を高めて、良い影響を与え合う関係を築くコツを学びます。自分と家族、そして周りの人もハッピーにするために、まずはじっくり自分と向き合う時間を持ってみませんか？

- ☆対象 乳幼児の母親 20名
- ★会場 男女平等推進センター ウィメンズパル(立石5-27-1)
- ☆参加費 無料
- ★保育 あり (1歳以上就学前まで)定員15名  
※お子さんの同席はご遠慮ください。

☆申込方法 往復はがき、または電子申請にて4月2日(火)午前9時より受付開始。  
①講座名「ママのための自分時間」 ②氏名 ③年齢 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号  
⑥保育希望の有無(お子さんの名前・年齢)

★応募締切 4月19日(金)午後5時必着  
※応募多数の場合は、抽選となります。抽選結果は4月25日(木)頃までにご連絡します。