

芝久保 子育て中の女性のための講座 **保育付き**

おこりんぼうママの笑顔復活プロジェクト2019

アドラー心理学の勇気づけ子育てを学んで、笑顔のステキな女性になろう！ 乳幼児のお母さんから、中・高生のお母さんまで広く募集。保育を申し込む人を優先します。



時 火曜日 10時～12時
場 芝久保公民館
対 市内在住の子育て中の女性
定 20人 (申込多数の場合は抽選)

講 第2～9回：成瀬夕子 (勇気づけ親子心理学講座講師、現役看護師)

保 6か月以上就学前の乳幼児15人 (1歳未満は3人程度)

料 500円 (おやつ代)

申 4月17日 (水) 12時までに電話で芝久保公民館へ

回	月日	内容
☆	5月7日	保育説明会
1	5月14日	オリエンテーション
2	5月21日	勇気づけの子育てとは
3	5月28日	子どもの行動の目的を知ろう
4	6月4日	イライラを減らすコツ
5	6月11日	上手な聴き方・伝え方
6	6月18日	お話し会
7	6月25日	子どもを勇気づける心構え
8	7月2日	自分で考え行動できる子に育てるには
9	7月9日	子どもと自分の良さを知ろう
10	9月3日	参加者交流
11	9月10日	これからに向けて みんなとつながる楽しさ
12	9月17日	保育室報告

保育付き講座を受講する方へ

- 保育付き講座に初めて参加する方を優先します。
- 複数の保育付き講座を同時期に申し込む場合は申し出てください。(原則、同時期に複数の保育を利用することはできません)

保育室ふし体験!!

講座やサークル活動に親が参加している間、お子さんが2時間を過ごす公民館保育室。親子で体験してみませんか。

対 西東京市に住んでいる6か月から小学校に入るまでのお子さんと保護者 各10組

申 4月2日 (火) 10時から電話で体験を希望する公民館へ (申込順)

時 10時～11時半

- ★柳沢公民館 4月10日 (水)
- ★田無公民館 4月11日 (木)
- ★谷戸公民館 4月11日 (木)
- ★ひばりが丘公民館 4月12日 (金)
- ★芝久保公民館 4月16日 (火)

柳沢 **ムービールーム柳沢**

場 柳沢公民館
対 市内在住・在勤・在学者 **申し込みが必要です**
定 50人 (申込順)

※原則として一人で複数の申し込みはできません。開場時間は上映開始時間の30分前です。

「ミッドナイト・バス」

(2017年/日本/2時間37分)

4月10日(水) 14時～

監督：竹下昌男
 出演：原田泰造 山本未來 小西真奈美 ほか

申 4月2日(火) 9時から平日9時～17時に電話で柳沢公民館へ

ひばりが丘 子育て中の女性のための講座 **保育付き**

コーチングでイキイキ! ~地域でみつける私の生活スタイル~

自分らしく輝いて生活するためのヒントを一緒に見つけませんか。市内の子育て支援情報もゲットできます!



時 金曜日 10時～12時
場 ひばりが丘公民館
対 市内在住の子育て中の女性
定 20人 (申込多数の場合は抽選)

保 6か月以上就学前の乳幼児15人 (1歳未満は3人程度)

料 500円 (おやつ代)

申 4月15日 (月) 12時までに電話かメールでひばりが丘公民館へ

メール 本文他に **保希・子・生**・保育付き講座 受講経験有無を明記

回	月日	内容	講師
☆	4月19日	保育説明会	担当職員
1	4月26日	コーチングでイキイキライフ① 導入・コーチングって何?	石川りつこ (生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ、2級キャリアコンサルティング技能士)
2	5月10日	コーチングでイキイキライフ② 聴く・認める	石川りつこ
3	5月17日	地域の子育て支援情報を知る①	行政機関
4	5月24日	地域の子育て支援情報を知る②	西東京こそだてひろば(ぼっぼ代表) 子育てフェスタ実行委員
5	5月31日	笑顔で子どもと向き合うために	三好純子 (アドラー心理学 勇気づけELMリーダー)
6	6月7日	【公開講座】子育て中のママによるコンサート	Sachika with 素敵にマイライフ
7	6月14日	西東京市内でイキイキ活動するアクティブマンの話を聞く	若尾健太郎 (みんなの備忘録者、ひばり日誌メンバー)
8	6月21日	コーチングでイキイキライフ③ 「自分」を整える	石川りつこ
9	6月28日	保育室の様子を聞く	保育員・担当職員
10	7月5日	先輩ママに聞く	保育付きサークルのみなさん
11	7月12日	講座のまとめ・次なる一歩へ	石川りつこ・担当職員

谷戸 子育て中の女性のための講座 **保育付き**

親子の元気をアップデート

育児書やインターネットの情報だけではわからない、親子が元気でいられるヒント満載です!



時 木曜日 10時～12時
場 谷戸公民館
対 市内在住の子育て中の女性
定 20人 (申込多数の場合は抽選)

保 6か月以上就学前の乳幼児15人 (1歳未満は3人程度)

料 500円 (おやつ代)

申 4月11日 (木) 17時までに電話で谷戸公民館へ

回	月日	内容	講師
☆	4月25日	保育説明会	保育員・担当職員
1	5月9日	子育てママのつぶやき	喜田 貞 (まちかど保健室 副会長)
2	5月16日	乳幼児期の発達と心	喜田 貞
3	5月23日	親子の歯の健康 ~一生の財産になる歯を守るために~	平和田智佳 (小児歯科医)
4	5月30日	ママのからだのメンテナンス ~腹筋・骨盤エクササイズ・乳がんとプレストア~	五十嵐花恵 (理学療法士)、西東京市保健師
5	6月6日	参加者交流	担当職員
6	6月13日	栄養満点の簡単レシピ・心を育てる食卓	増子雅代 (NPO日本育児インストラクター協会 食育インストラクター)
7	6月20日	【公開講座】笑顔になれる心とカラダのトリセツ ~更年期とホルモンのしくみ~	長野弥生 (NPO法人 ちえぶら)
8	6月27日	薬に頼らないからだづくり	青木 満 (漢湯堂代表、てらす灸庵総院長)
9	7月4日	仲間づくりで楽しむ子育て	喜田 貞
10	7月11日	保育の報告・これからについて	保育員・担当職員

柳沢 **保育付き** 乳幼児を持つ母親のための講座

人形遊び&読み聞かせで広がる! わくわく子育て

子どもが小さい今だからこそ、親子の触れ合い方を考えてみませんか。子ども誕生の感動も振り返り、心豊かな子育て術を見つけましょう。



時 水曜日 10時～12時
場 柳沢公民館
対 市内在住の6か月以上の乳幼児を持つ母親

定 18人 (申込多数の場合は抽選)

保 6か月以上就学前の乳幼児18人 (1歳未満は3人程度)

料 1,300円 (材料費)・500円 (おやつ代)

申 4月10日 (水) 13時までに電話で柳沢公民館へ

回	月日	内容	講師
☆	4月17日	保育説明会	保育員・担当職員
1	4月24日	講座オリエンテーション「親子で楽しむミニ人形劇」	福岡淳子 (親と子どもの研究会)、小須田厚子 (くまの会、柳沢おやぐら代表)
2	5月8日	いのちの話① 「生まれてきてくれてありがとう」	青木千景 (いのちの語り部)
3	5月15日	いのちの話② 「自分見つめから始まる私たちのあわせ」	青木千景
4	5月22日	人形遊び&絵本で広がるわくわく子育て①②	福岡淳子、小須田厚子
5	5月29日	人形遊び&絵本で広がるわくわく子育て③ 「絵本の選び方、楽しみ方」	福岡淳子
6	6月5日	人形遊び&絵本で広がるわくわく子育て④	福岡淳子
7	6月12日	人形遊び&絵本で広がるわくわく子育て⑤⑥	福岡淳子
8	6月19日	人形遊び&絵本で広がるわくわく子育て⑦	福岡淳子
9	6月26日	人形遊び&絵本で広がるわくわく子育て⑧	福岡淳子
10	7月3日	人形遊び&絵本で広がるわくわく子育て⑨ 「子どもに届ける!人形劇」	福岡淳子
11	7月10日	保育室レポート「子どもたちの成長報告」・講座のまとめ	保育員・担当職員

田無 子育て中の女性のための講座 **保育付き**

なりたい私になる! 子育てコーチング講座

毎日の生活を前向きにとらえ、周囲と楽しくかわっていくための考え方のヒントやコミュニケーションの方法を学びます。



時 木曜日 10時～12時
場 田無公民館
対 市内在住の子育て中の女性
定 20人 (申込多数の場合は抽選)

保 6か月以上就学前の乳幼児15人 (1歳未満は3人程度)

料 1,000円 (材料費)・600円 (おやつ代)

申 4月11日 (木) 12時までに電話かメールで田無公民館へ

メール 本文他に **保希・子・生**・保育付き講座 受講経験有無を明記

回	月日	内容	講師
☆	4月18日	保育説明会	保育員・担当職員
1	4月25日	オリエンテーション	担当職員
2	5月9日	コーチング講座① 子どもを伸ばすママになる	田中由起子 (メンタルトレーナー)
3	5月16日	コーチング講座② 子育ては「気づき」の宝庫	田中由起子
4	5月23日	コーチング講座③ 大坂なおみさんのメンタルから学ぶ	田中由起子
5	5月30日	「カラダと心のいきいきクッキング」 ~魚の和風マリネ、ひじきサラダ、スープ、ココアプリン~	吉田朋子 (管理栄養士、キッズキッチンインストラクター)
6	6月6日	心も元気になるストレッチ	阿部陽子 (アルファピクスインストラクター)
7	6月13日	コーチング講座④ 人生を思い通りにするのは簡単	田中由起子
8	6月20日	コーチング講座⑤ なりたい私になる! 夢ボード作り	田中由起子
9	6月27日	コーチング講座⑥ 夢ボード宣言!	田中由起子
10	7月4日	「美と若さを保つクッキング」 ~アボカドバーグ、美肌サラダ、スープ、甘酒シャーベット~	吉田朋子
11	7月11日	保育室からの報告、これからの活動について	保育員・担当職員

*アルファピクス...脳波をα波状態に導く音楽に合わせてリラックスして行うストレッチ体操