

保育
付き

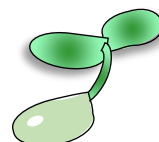
来春までに

私と子どもの 暮らしを整える

5/23～
全13回
毎週金曜日
10:00-12:00

参加費無料

家族の未来予想図を描く



育児疲れや子どもの発達の不安を解消し、自分と子どもの体調や生活を整え、教育費や5年後の暮らしを展望します。
自信を持って、自分らしい生き方を選ぶためのヒントを学びます。

講師

アートセラピー、母子支援、家計相談、家族問題の専門家と一緒に、自分自身と家族の5年後の未来を構想します。



清水 陽子
アドラー式
アートセラピスト



石森 正恵
助産師



なかじま ともみ
ファイナンシャル・プランナー



西山 さつき
NPO法人
レジリエンス代表

場所 西東京市ひばりが丘公民館 講座室1ほか

プログラム詳細は
裏面へ

対象 女性(市内在住・在勤・在学者優先)

※6/14(土)のオンライン講座と7/25の交流会はご家族も参加できます。

定員 15人(申込多数の場合は抽選)

※公民館の保育付き講座に初めて参加する方を優先(保育は市内在住者のみ)

！ 保育

生後6ヶ月以上就学前の乳幼児12人(1歳未満は3人程度、おやつ・麦茶代780円)

※保育を利用される方は5月23日(金)の保育説明会に必ずご参加ください。

申込み

5月14日(水)17時までに申込フォームか二次元コードから
または、ひばりが丘公民館へ電話でお申し込みください。

申込フォーム <https://logoform.jp/f/e09N6>

☎ 042-424-3011 (平日9時から17時まで)



二次元コード

全13回のプログラム

※毎週金曜日 10時～12時開催（6/14を除く）

	日程	各回テーマ・講師・プロフィール
☆	5/23	保育説明会 保育員・担当職員 ※保育を利用される方は必ずご参加ください
①	5/30	オリエンテーション(傾聴体験) 担当職員
②	6/6	自分を知るためのアートセラピー 清水 陽子 アドラー式アートセラピスト Coco-labo 代表 https://coco-labo.studio.site/
③	6/14 (土)	教育費から考える5年後の暮らし なかじま ともみ ファイナンシャル・プランナー、保育士、家計と育児の相談室中島FP事務所 代表 https://www.1fp-nakajima.com
④	6/20	助産師さんに聴く～自分の体調、子どもの成長 石森 正恵 助産師、SomLicペアレントトレーニングファシリテーター、葉-green合同会社 https://green-nsandmw.com
⑤	6/27	子どもの声の聴き方、伝え方 清水 陽子、保育員、担当職員
⑥	7/4	自分も相手も大切にする関係性とは 西山 さつき NPO法人レジリエンス 代表 www.resilience.jp
⑦	7/11	愛着と支配の視点から家族を考える 西山 さつき
⑧	7/18	講座のふり返し 担当職員
⑨	7/25	ダンボールアート de 親子交流会（きょうだいの参加歓迎） 担当職員、保育員
⑩	9/5	私と大切な人を幸せにするアドラー心理学 清水 陽子
⑪	9/12	5年後の私～自分の強みを活かして 清水 陽子
⑫	9/19	保育室からの報告とこれからの活動 保育員・担当職員

③ 6/14(土)のみ、土曜日開催(オンライン併用、ご家族も参加できます。いつもの保育もあります。)

⑨ 7/25の親子交流会は、保育を利用していないお子さんも参加できます。いつもの保育もあります。

西東京市ひばりが丘公民館へのアクセス

西武池袋線「ひばりが丘駅」南口から徒歩10分

西武新宿線「田無駅」北口から西武バス【境03】

「ひばりが丘駅」行き(谷戸経由)乗車

「谷戸イチョウ公園」下車 徒歩3分

問合せ 西東京市 ひばりが丘公民館

☎ 042-424-3011 (平日9時から17時まで)

✉ hibari-kou@city.nishitokyo.lg.jp

