

柳沢公民館主催 乳幼児をもつ母親のための講座

自ら自己肯定感を高め続けるには？

～ヨガとコーチングからのヒント～

保育あり



子育て中の母親が後回しにしがちな自分の気持ちや体に向き合う講座です。自己肯定感を高めることで自分にも相手にもやさしくできるヒントを子育て中の仲間と楽しく学んでいきます。

全8回

9月30日～11月25日

水曜日 10時～12時

会場 柳沢公民館

対象 西東京市在住・在勤の女性 20人

乳幼児を子育て中の方優先。妊娠中の方も参加できます！

申込 9月3日(木)から16日(水)までに電話か申込フォームで柳沢公民

保育について

対象 市内在住の6か月以上～就学前の乳幼児

人数 12人(1歳未満は3人程度)

おやつ・麦茶代 540円(全9回分)

保育を希望される方

9月30日(水)10時からの保育説明会にご参加ください



柳沢公民館

042-464-8211(平日 9時～17時)



申込フォーム

講師

佐野 美野里



国際ヨガ講師

藤田 潮



and Cs 代表
国際コーチング連盟
プロフェッショナルサーティファイドコーチ

講座スケジュール

日時	内容	講師
9 月 30 日(水)	保育説明会	職員・保育員
10 月 7 日(水)	硬くなった体をリセット！痛くないストレッチヨガ	佐野 美野里
10 月 14 日(水)	運動が苦手でも出来る筋力アップトレーニング	佐野 美野里
10 月 21 日(水)	自己肯定感を自分ごとに～ほんとのところ何？～	藤田 潮
10 月 28 日(水)	自分を徹底的に大切にする①～私の中にあるもの～	藤田 潮
11 月 4 日(水)	自分を徹底的に大切にする②～高め安定するために～	藤田 潮
11 月 11 日(水)	近くの人を大切にする～自己肯定感の循環～	藤田 潮
11 月 18 日(水)	自分を大切にしたい変化の発表会～自分と仲間を称えよう～	藤田 潮
11 月 25 日(水)	保育報告	職員・保育員