



令和7年度
柳沢公民館主催講座

乳幼児をもつ母親のための講座

1人で頑張りすぎない初めての子育て
～ 心と暮らしを整える ～

実施日

6月4日(水)～10月26日(日)

水曜日14回・日曜日1回(10月26日)

時間

10:00～12:00

場所

柳沢公民館第3会議室・視聴覚室

対象・人数

市内在住の乳幼児をもつ母親16人

※初めて保育付主催講座に参加される方優先

費用

1,000円(写真クラフト代)

申込み

5月1日(木)正午から15日(木)正午まで
電話とLo-Goフォームにて受付
(申込多数の場合は抽選)

保育について

対象

市内在住の6カ月以上就学前の乳幼児

人数

15人(1歳未満の乳幼児は3人程度)

麦茶・おやつ代

960円

5月28日(水)に実施する保育説明会に
保育室を利用するお子さんとご出席ください



年間スケジュール

6月4日(水)

オリエンテーション 私はこういう人

6月11日(水)

私の価値観 好きリスト100 したいリスト100

6月18日(水)

私が望む女性像&母親像そして〇〇像

6月25日(水)

環境を整える① 理想の家を考える

7月2日(水)

環境を整える② 家族で片付けやすい部屋にしよう

7月9日(水)

環境を整える③ 片付けのきほん①

7月16日(水)

保育室中間レポート

9月10日(水)

心地よい空間をつくる④ 片付けのきほん②

9月17日(水)

心地よい空間をつくる⑤ 親子で取り組むお片付け

9月24日(水)

自己肯定感をUPする写真や作品の活用法

10月1日(水)

とっておきの写真を使って作品をつくろう

10月8日(水)

自分を知る 他者を知る

10月15日(水)

イライラを乗り越えよう～アンガーマネジメントからのヒント～

10月22日(水)

大切な家族を伸ばすかわり方

10月26日(日)

保育報告とこれからの私について



講師

藤田 潮

and Cs代表

国際連盟プロフェッショナル

サーティファイドコーチ

梶木 あきこ

整理収納アドバイザー

発達支援教育士

西村 菜穂子

西村カメラ勤務

アート&クラフトDUO認定講師

日本デコラージュ協会クラフトマイスター

お問合せ・申込み

西東京市 柳沢公民館

西東京市柳沢1-15-1

(西武新宿線西武柳沢駅から徒歩2分)

電話

042-464-8211(平日9時～15時)

申込みフォーム

