

# 私のココロが楽になる!

子育てを楽しみ 自分らしく幸せな私になるための講座

## ママのイキイキ応援プログラム

頑張っている自分を やさしく見つめなおしてあげると 生きることがグッと楽になる!  
日常生活の不安やイライラを吹き飛ばし 私が楽しく豊かに生きるためのエッセンスが  
たくさん詰まった 笑いあり 涙ありの 感動あふれる講座です

2/8 10:30～15:30

2/22 10:30～15:30

3/8 10:30～12:30

### 受講者の声

- \*子育てや人間関係の悩みやモヤモヤが晴れて、元気になりました
- \*自分の本当の気持ちを大切にしようと思いました
- \*周りの意見や育児書に振り回されて頑張りが過ぎていたけれど 肩の力が抜けて楽になりました

全日土曜開催!

☆3日目12:30終了後、ランチ交流会有(自由参加)

- ◆会場 エル・パーク仙台(セミナーホール)\*仙台三越定禅寺通り館(141ビル)5階  
＜アクセス＞仙台市営地下鉄南北線「勾当台公園駅」南1番出口直結。
- ◆対象 子育て中のママ・パパ、プレママ・パパ、子育て専門職の方、興味ある方どなたでも大歓迎!
- ◆参加費 15,500円(講座費15,000円+雑費500円)  
\*ご本人またはご家族が福利厚生サービス「ベネフィットワン」にご加入の場合、講座費15,000円が10%割引となります。  
\*夫婦割引や単発受講(2コマより受付)についてはお問合せ願います。
- ◆定員 40名
- ◆託児 25名(先着順) 託児料 9,000円(1,800円×5回) 対象年齢 6か月以上  
\*2014年2月8日時点で6か月未満のお子様の場合、同室受講が可能です。(同室受講定員3名)
- ◆後援 仙台市 仙台市教育委員会

この講座は(公財)せんだい男女共同参画財団の支援を受けて実施します。

【お問い合わせ＆お申込み】 主催: ママイキ@仙台2013主催チーム

★お申し込みフォーム: <http://ws.formzu.net/fgen/S16102535/>

お申し込み後5日以内に受講料振込先など詳細をご連絡致します

★講座についてご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください

メール: [mamaiki201@yahoo.co.jp](mailto:mamaiki201@yahoo.co.jp)

携帯電話からの  
お申込みは  
こちらから



ママイキ@仙台2013主催チームブログにて最新情報をご案内しています

<http://ameblo.jp/sendai2013/>

ママイキ仙台

検索



## 『ママのイキイキ応援プログラム』とは

「コーチング」の手法をベースにした、コミュニケーション講座。子育て中のお母さんに分かりやすい事例を用いて、すぐに実践できる内容にアレンジされている。ひろっしゅコーチが2004年にスタートして以来口コミで人気が広まり全国各地で200期開催され、受講者数はのべ3万人以上。通称「ママイキ」と呼ばれる。「子ども」ではなく「**私自身**」に焦点を当て、心の土台づくりを応援する。他会場ではパパや子育ての大先輩も受講されています。

「ママのイキイキ応援プログラム」ホームページ <http://www.fine-coaching.com/mamaiki/index.html>

月日	テーマ	講師
2/8	【聴く】 見つめてみよう、自分の気持ち。聴いてみよう、子どもの心	山崎洋実
2/8	【承認1】 自分をもっと好きになろう。自分の持つ基準に気づいていますか？	山崎洋実
2/22	【承認2】 自分の気持ちを伝えてみよう！	山崎洋実
2/22	【区別】 悩んでいること、それは本当に「あなた」の問題ですか？	山崎洋実
3/8	【価値】 自分の価値を掘り起こそう。そこから未来の私が見えてくる！	山崎洋実

### 山崎洋実さん(ひろっしゅコーチ) Happy Mommy プロデューサー

ママ向けコーチングの第一人者。独身時代の職務経験で接客や人材育成の楽しみを知り、結婚退職後にコーチングを学ぶ。自身の妊娠・出産を経てスタートした「ママのイキイキ応援プログラム」が大人気となり、雑誌・テレビなど取材多数。

6月5日フジテレビにて放送の「ホンマでっか!?TV」にママコミュニティ専門家として出演。



### ママイキ@仙台2013主催チーム

仙台市在住の現役ママがボランティアで活動しています。一緒に盛り上げてくださる方、募集中！

#### ★協賛大募集★

託児費用(1コマ1800円)負担を少なくするため、協賛いただける方(お店、サロン、企業等)を募集します。問い合わせは [mamaiki201@yahoo.co.jp](mailto:mamaiki201@yahoo.co.jp) へお願いします。

### 《注意事項》

- ◆ご連絡後5日経っても返信がない場合、通信事故等も考えられます。恐れいりますが再度ご連絡頂けますようお願いいたします。
- ◆お申し込み後入金確認をもって正式なお申込みとなります。
- ◆お申し込み後2週間以内にお振込みがない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。
- ◆初回講座の3週間前(1/18)までにキャンセルのご連絡を頂いた場合は、返金の対象となりますが、それ以降のキャンセルにつきましてはご返金できませんので、あらかじめご了承ください。
- ◆当日欠席されましても受講料の返金は一切致しかねます。
- ◆開催初日3週間前で一定数に満たない場合、開催を中止することがございます。
- ◆ご連絡頂きました個人情報、講座開催にかかわる各種お知らせ、問い合わせへの回答以外には利用致しません。
- ◆ネットワークビジネス・宗教・人格改造セミナーの勧誘目的での参加は固くお断り致します。

### 【お問い合わせ＆お申込み】

#### 主催： ママイキ@仙台2013主催チーム

★お申し込みフォーム：<http://ws.formzu.net/fgen/S16102535/>

★メール：[mamaiki201@yahoo.co.jp](mailto:mamaiki201@yahoo.co.jp)

★ブログ：<http://ameblo.jp/sendai2013/>

Special thanks for ママイキ193期@船橋主催チーム まんま・みーやさま

私たちの活動を応援下さるみなさま

