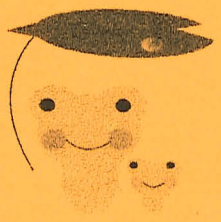
親子で育つ 『H2Oぽかぽか講座』



お母さん、お父さん、おばあさん、おじいさん・・・日々、お疲れさまです！
そんな中、子どもと一緒に気軽に行って、子育てで気になることが話せて、
おまけに楽しみながら知識まで学べる場があったらいいなぁ、と思ったことはありませんか？
・・・そんな場が・・・昨年7月からスタートしました。ぜひ、おでかけください。

＜開催日＞ 平成30年1月20日（土）

＜対　象＞ 6～12歳（小学校1年～6年生）と 保護者

＜場　所＞ 仙台市戦災復興記念館（和室1･2）5階
（仙台市青葉区大町2丁目12－1）

第1部 ≪子育て講座≫ 子育てに役立つ知識や、親子で楽しめるイベントを企画

時間 ： 13：00 ～ 14：00 （受付 12：40 ～）

内容 ：「子どもと親が楽しめる曲」＆「絵本の読み聞かせ」

今回はフルート奏者の内出京子さんによる、楽しいフルート演奏と絵本の読み聞かせです。
フルートで子供たちが大好きな曲や、誰もが知っている音楽をお届けします。
絵本はワクワクドキドキ、何のお話が飛び出すか？ お楽しみに！♡

☆ミニ講座☆ 「親子で身体ほぐし」～ゆるゆるストレッチヨガ （30分程度）
素敵なフルート演奏＆絵本の読み聞かせ後は、日頃から自分のために働いてくれる
からだに感謝を込めて、心身の緊張を緩めるためのストレッチヨガを、お子さんと
一緒に楽しみながら行います。 ヨガガイド 大友野莉子

＜参加費＞ 大人 1500円（子ども 無料） ★当日、受付でお支払ください
＜持ち物＞ 飲み物等
＜服　装＞ 動きやすいもの

第2部 ≪心の居場所づくり≫ 14：30 ～ 15：30

第1部受講の方でご希望の方には、プロのカウンセラーが個別対応でお話を聴かせていただきます。
親と子が集まって安心して過ごせる「心の安全基地」をモットーに、自由な空間でおしゃべりしながら、
子育てで気になることなどを共有してみませんか？

＜参加費＞ 無料 ＜持ち物＞ 飲み物・おやつ等は各自ご持参ください

【申し込み・問い合わせ】 要予約 ・・・担当：大友 締切日 1/19

E－mail：h2okokoro@gmail.com （メールでの受付とさせていただきます）

TEL ：070-5628-8207 （電話連絡ご希望の方は、18：30～20：00にお願いします）

＊お子様の学年とお名前、保護者のお名前、その他の連絡事項がありましたらお知らせください。

＜主催＞ H2O カウンセリングセンター 親子で育つ『H2O ぽかぽか講座』
仙台市青葉区木町通 1-7-10-502