

# お母さん、幸せですか？ Part II

Part Iは、平成18年に  
行いました。

＜この講座は、赤い羽根共同募金の配分を受けて開催しております＞  
子育て真っ最中のお母さん、もっと楽しくお子さんと向き合いたいと思いませんか？

でも、ついつい子どもに口うるさく言ってしまう、自分のイライラをぶつけてしまう・・・。

子育てを楽しむには、親が自分を大切にすることで楽になることが大切です。ご自分のこころやからだのバランスをとることで、お子さんの気持ちをゆったりと受けとめることができるようになります。さあ、お母さんから幸せになりましょう。子育てを楽しむヒントがいっぱいの講座に参加してみませんか？皆様のご参加を心よりお待ちしております。

| 回数  | 日時                               | 講座テーマ                         | 場所                        | 講師  |
|-----|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------|---|
| 第1回 | 終了いたしました                         | 夢実現のヒント<br>～潜在意識を活用して～        | 仙台市市民活動<br>サポートセンター<br>6階 | 東京心理教育研究所<br>臨床心理士<br>NHK文化センター自律訓練法講師 高橋雅美先生   |
| 第2回 | 12月6日(日)<br>13:00-16:30          | 心ほぐし・体ほぐし<br>～呼吸・自律訓練法を通して～   | エル・パーク仙台<br>5階<br>セミナーホール | 東京心理教育研究所<br>朝日カルチャー・NHK文化センター自律訓練法講師<br>千葉伸子先生 |
| 第3回 | 2010年<br>2月28日(日)<br>13:00-16:30 | 絵で「わたし」を表現する<br>～絵からこころを読み解く～ | 仙台市市民活動<br>サポートセンター<br>6階 | 東京心理教育研究所<br>朝日カルチャー「しゃべり場」講師 小林久美子先生           |

内容： 第1部 13:00-14:45 講座 (受付:12:30～)  
☆第2回講座では、自律訓練法を行います。自律神経のバランスを整え心身の安定をはかる大脳生理科学的なトレーニング法です。  
第2部 15:00-16:30 グループディスカッション  
☆講師の先生よりアドバイスをいただきながら進めます。体験者のお母さん方を交えて話し合ってみましょう。

参加費： 無料 (事前申し込みが必要です。3回連続講座ですが、各回のみ参加も受け付けます。)

申込方法： 郵送の場合 下記の参加申込書を切り取り、葉書にはってお送りください。  
FAXの場合 下記の参加申込書に記入して送信してください。

託児： 要予約 一人500円 (1歳以上のお子さん)

問合せ先： 子どもの問題を考える会仙台 代表 庄子まで TEL: 090-2790-6107



仙台市市民活動センター  
地下鉄  
広瀬通駅 西5番出口すぐ

市営バス  
「商工会議所前」徒歩3分

エル・パーク仙台  
地下鉄：  
勾当台公園下車 南1番  
より地下道で連絡

市営バス「商工会議所  
前」又は「常禅寺市役所  
前」下車

## ＜講座 参加申込書＞

フリガナ  
氏名：  
住所：〒  
電話番号：

ご記入いただいた  
個人情報、は、  
申込者への連絡  
のためにのみ  
使用します。

○をつけてください  
☆第2回参加、☆第3回参加  
☆託児希望 (お子さんのお名前 年齢 歳)

郵送先： 〒980-0811 仙台市青葉区一番町4丁目1-3  
仙台市市民活動サポートセンター レターケースNo.24  
子どもの問題を考える会仙台 行  
FAX送り先： 022-268-4042 子どもの問題を考える会仙台 庄子あて