



ゆるゆるママのすすめ

全2回

肩のちからをぬいて、自分を大切に、ほっとひととき

2019年

11.19(火)&11.29(金) 午前10時～正午

11/19 「悩み解消&ママがラクになるおもちゃ選び」



火

大桑るいさん(ママも子どももセラピストもみんなHappy主宰
/作業療法士/方眼ノートトレーナー)

ノートに書き出して日々の生活の中の悩みを解消するコツや、親が楽になるおもちゃ選びのポイントについて教えてもらいましょう!

片づけしやすいおもちゃや、ひとり遊びがしやすいおもちゃってどんなおもちゃ?
作業療法士の視点で、子どもの発達についてのお話しもして頂けます!



11/29 「心と体がラクになる! ママのための女性ホルモンのトリセツ & ケア」



金

永田京子さん(特定非営利活動法人ちえぶら/更年期トータルケア
インストラクター)

子どもや夫に無性にイライラしたり、頭痛やだるさを感じる時はありませんか?
子育て中や生理前、更年期といった、**女性のホルモンバランスの変化が関わる**
「コントロールできないイライラ」があるということを知り、上手く付き合っていくコツ
を学びましょう。自律神経の乱れ、肩こり、骨盤の歪みに効くエクササイズも、たの
しく実践!!!



- ☆対象 乳幼児の母親 20名
- ★会場 男女平等推進センター ウィメンズパル(立石5-27-1)
- ☆参加費 無料
- ★保育 あり (1歳以上就学前まで)定員15名
※お子さんの同席はご遠慮ください。

☆申込方法 往復はがき、または電子申請にて10月11日(金)午前9時より受付開始。
①講座名「ゆるゆるママのすすめ」 ②氏名 ③年齢 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号
⑥保育希望の有無(お子さんの名前・年月齢)

★応募締切 11月4日(月)午後5時必着
※応募多数の場合は、抽選となります。抽選結果は11月8日(金)頃までにご連絡します。

お問い合わせ : 葛飾区男女平等推進センター Tel.03-5698-2211