



川崎市令和2年度 地域子ども・子育て活動支援助成事業

■ままとんスペシャル講座

- ◆ 時 間: 11:00~12:00
- ◆ 参加費: 500円(保育 1人目100円、2人目以降300円)
- ◆ 定 員: 8名(保育定員5名)
- ◆ 持ち物: 特になし
- ◆ 申込方法: 受付開始は講座開催日の2週間前です。
E-Mailにて、氏名・電話番号・保育の有無(有りの場合は子どもの名前と年齢)をお知らせください。
参加費は当日お支払いください。



1 1月22日(金) 「パートナーとの関係」

講師: 高祖 常子先生(NPO法人ファザーリングジャパン理事)

「こんなはずじゃなかった!」「なぜかイライラする」

子どもが生まれるとパートナーとの関係性が変わり、心がすれ違ってしまふことがあります。

お互いをいたわり理解し、共感し合えるコミュニケーションについて一緒に考えましょう。

2 2月26日(金) 「初めてのアンガーマネジメント(イライラの対処法)」

講師: 堀部 三智子先生(アンガーマネジメントシニアファシリテーター)

楽しいはずの子育てライフ。なぜかいつも怒っているような気がする。

このイライラ・モヤモヤはどうしたらいいの?

子どもへの叱り方や接し方にお悩みのママに「怒りの感情と上手につきあうヒント」をご紹介します。

3 3月26日(金) 「アンガーマネジメント(イライラの対処法) ステップアップ編」

講師: 堀部 三智子先生(アンガーマネジメントシニアファシリテーター)

*申し込み後、当日欠席される場合は、必ずご連絡ください。

*講座当日午前6時の時点で、川崎市に暴風警報や暴風雪警報が発令された場合、講座は中止になります。

※「アンガーマネジメント(イライラの対処法)ステップアップ編」の受講は、ままとんきっずでのアンガーマネジメント講座を受講されたことがある方が対象になります。

■新米ママのための子育て講座 (全5回)

初めての子育ては不安や悩みがつきものです。
周りのママも同じように悩んでいるかも。
講師や子育て経験豊富なスタッフとおしゃべりして、
一緒に子育てしていきましょう。

- ◆ 時 間: 11:00~12:00
- ◆ 参加費: 500円
- ◆ 定 員: 5名
- ◆ 申込方法: 2月1日(月)からE-Mailにて受付・先着順
- ◆ 持ち物: 赤ちゃんを寝かせるバスタオル
(ミルク・オムツは適宜持参)

- ①2月15日(月) オリエンテーション
助産師・保健師 大庭美代子
- ②2月22日(月) ベビーマッサージ
ベビーマッサージ講師 佐々木由美
- ③3月1日(月) 赤ちゃんにもママにも優しい
寝るガイド
乳幼児睡眠アドバイザー 山崎祥子
- ④3月8日(月) ふれあいあそび
保育士 堤美代子
- ⑤3月15日(月) ふりがえり
ままとんきっずスタッフ