

ママ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）

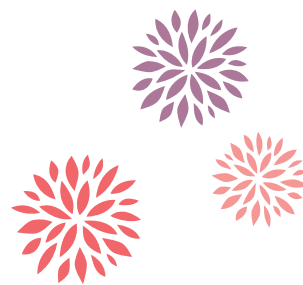
◆定員：8名（保育定員5名）

◆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。

※緊急事態宣言発出中は講座は中止となります。ご了承ください。



① 1月28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、共感しあ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25日（金）「子どもの睡眠と生活リズム」

講師：山崎 祥子先生（NPO 法人赤ちゃんの眠り研究所理事）

夜泣き改善に必要なのは、我慢することではなく、ママが「行動」すること、つまりやってみる事です。「赤ちゃんの睡眠のしくみ」をお話しして、「夜泣きの対処法」をご紹介します。夜泣き・寝ぐずり・寝てくれないにお困りのママへ安心と笑顔をお届けします。

③ 3月18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。

※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。