

# ママとんスペシャル講座

- ◆時間：11：00～12：00
- ◆参加費：無料（保育は1人目100円、2人目以降300円）
- ◆定員：5名（保育定員5名）
- ◆持ち物：特になし（保育ありの場合は、紙オムツ・おしり拭き・ビニール袋・飲み物）
- ◆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。保育料は当日お支払いください。

## ① 9月9日（月）「おしゃべりサロン～好きなことを話したい！」

講師：鈴木 雪絵先生（保育士）

毎日家事育児にがんばるママだって、趣味や好きなことを話したい時がありますよね！今気になってるドラマや映画、昔好きだったアニメ（いまでも！）、小説・漫画等々、趣味の偏ったスタッフがお待ちしています。もしかしたら同好の士が見つかるかも？！

## ② 10月21日（月）「赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド」

講師：栢森 早苗先生（赤ちゃんの眠りの研究所認定アドバイザー）

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、つまりやってみることです。「赤ちゃんの睡眠のしくみ」をお話しして、「夜泣き対処法」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 11月18日（月）「初めてのアンガーマネジメント」

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）

## ④ 12月16日（月）「アンガーマネジメント（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。