

パパ・ママ応援講座

# 気張らない子育て

～自分らしい家族づくりのヒント～

子育てをしている中で悩んでいることはありませんか？

- ・子どもやパートナーにイライラしてしまう
- ・自分の時間がなかなか持てない
- ・子どもが言う事を聞いてくれない・・・など

子育てをする中で何も悩みのないママやパパはいないですよ。日ごろから子育てを頑張っているママやパパ、無理せず自分たちらしい子育てを楽しむために、また、悩みが少しでも解決するためのヒントを一緒に見つけましょう。

対象：概ね就園前（0～3歳）の子を持つママ・パパ 10組

※ママのみ、パパのみ、ブレママ・ブレパパでの参加も大歓迎です。



はあとのえがお

## 講座詳細

第1回 10月20日(土) 10:00～11:30	「自分を認めてあげてますか」～自分の特徴を知り子育てに生かそう～ 講師： <u>白土 栄子(シト Iロ)氏</u> つなぐカンパニー
第2回 10月27日(土) 10:00～11:30	「パートナーとの関係づくりって」～コミュニケーションの大切さ～ 講師： <u>白土 栄子(シト Iロ)氏</u> つなぐカンパニー
第3回 11月 3日(土・祝) 10:00～11:30	「絵の具を使ってはちゃめちゃお絵かき」～初めてのキッズアート～ ※お子様と一緒に楽しみください 講師： <u>墨遊ぶじゅん(ホクウブジュン)氏</u> 墨遊ぶじゅん 企画・デザイン制作 自由創作アトリエ©attemire アートセラピスト
第4回 11月10日(土) 10:00～11:30	「ママ・パパのための健康食品の上手な使い方」 ～子育て中の健康管理にサプリメントを活用しましょう～ 講師： <u>蒲原 聖可(カハラ セカ)氏</u> 株式会社DHC 特別研究顧問・医学博士
第5回 11月17日(土) 10:00～11:30	「子どもから学ぶ」～子どもと成長していくための知恵～ 講師： <u>白土 栄子(シト Iロ)氏</u> つなぐカンパニー

●定員：10組（夫婦2人1組） ●会場：中央公民館 4A講義室 ※3回目のみ2B実習室

●費用：無料 ●保育：あり（原則6か月から未就学児）《会場隣室》※第3回は除く

●主催 平塚市（平塚市教育委員会中央公民館、平塚市人権・男女共同参画課）

共催 旭南ボランティアたんぼぼ、かなテラス（神奈川県立かながわ男女共同参画センター）



※講座の開催日・時間・内容は講師の都合で変更になる場合があります。ご了承ください。

→講座申込方法は裏面にあります

# 気張らない子育て ~自分らしい家族づくりのヒント~

## 講師プロフィール

### ■白土 栄子(シラ エイコ)氏



筑波大学第一学群社会学類卒業  
卒業後、大手人材サービス企業に入社、合併などを人事として経験。その後、株式会社リクルートマネジメントソリューションズ組織行動研究所研究員を経て、コンサルタント・コーチとして独立。企業研修・コンサルティングを行いながら、組織や個人の活躍のためには「家族」が基盤であることを実感し、現在、夫婦関係やパートナーシップ、家族のより良い関係性の大切さをテーマに産婦人科や自治体向けに活動中。

### ■墨遊ぶじゅん(ホクウ ブジュン)氏



左利き。書道をやっていたにも関わらず現在も主に左手を使って制作。子どもの頃から絵ばっかり描いていたので感覚で生きている部分が多い。素材感や質感にめっぽう弱い。2005年から「墨遊ぶじゅん」として活動を始める。「想い」があるところ、ぼち袋など小さなモノから壁面の大きなモノまで描きまくる。現在、3人の育児をしながら、手造りで「いいモノ」を制作活動中。「すきなコトを すきなように すきなだけ」をモットーにした自由創作アトリエ☺Yattemire 主宰。1dayで楽しむ♪アートワーク&セラピーの出前アトリエとしても活動中。

### ■蒲原 聖可(カモハラ セイカ)氏



高知県生まれ、徳島大学医学部卒業、同大学院修了。医師、医学博士。米国ロックフェラー大学、東京医科大学を経て、現在、健康科学大学客員教授。DHC特別研究顧問。日本薬科大学客員教授。昭和大学大学院兼任講師。日本統合医療学会理事。国際個別化医療学会理事。日本健康促進医学会理事。生活習慣病予防協会顧問。ファンクショナルフード学会監事。ISCMR(International Society for Complementary Medicine Research)発起人。  
※2017年12月に平塚市と株式会社DHCは、健康づくりの推進に係る連携協定を締結しました。



## ◆申込方法

はがき(夫婦1組1枚)、中央公民館窓口の申込書、またはメールのいずれかで以下の①~⑥の内容を明記ください。

① 講座名「気張らない子育て」

② 氏名・フリガナ(受講者分) ③住所 ④年齢(何歳代) ⑤電話番号 ⑥保育を要するお子さんの氏名・フリガナ・年齢(原則6か月以上の未就学児)

宛先: 〒254-0047 平塚市追分 1-20 中央公民館

メールアドレス: [chuo-k@city.hiratsuka.kanagawa.jp](mailto:chuo-k@city.hiratsuka.kanagawa.jp)

**締め切り 2018年10月10日(水) 必着**



※定員を超えた場合は抽選です(平塚市民の方を優先)。当落通知は締め切り後、郵送します。

※全回参加を基本として、お申込みください。参加費は無料となります。

お問い合わせ 平塚市中央公民館 0463-34-2111  
神奈川県平塚市追分 1-20 JR 東海道線「平塚駅」北口または西口より徒歩 15 分