

having fun!

保育
無料

R 6 神奈川区生涯学級 5 回連続講座

チアアップ

10/21 (月) 10時-12時

01 ほめ日記～子育てハッピートレーニング～
自己尊重プラクティス協会理事・インストラクター 二之宮つもる

10/28 (月) 10時-12時

02 パパママさん”ゆるっと”ソフトバレー
神奈川区バレーボール協会 会長 小菅保

11/5 (火) 10時-12時

03 強みを活かすコーチング
一般社団法人シーズグロースコーチング 代表理事 橋口奈生

11/11 (月) 10時-12時

04 子どものヘアケアと前髪カット
(株) アデランス毛髪診断士指導講師 伊藤憲男
大口美容院 rodina (ロディーナ)

11/18 (月) 10時-12時

05 みんなで振り返り～チアアップ カフェ～
神奈川区生涯学級運営委員会 おやまなび

おやまなびからメッセージ

パパママ、お疲れ様です😊
ちょっと立ち止まって、
ご機嫌にまた
走り出せるよう、
一緒に“ゆるっと”
学びませんか？



場 所：神奈川区役所
神奈川公会堂
神奈川地区センター

対 象：神奈川区在住の
子育て中の方25名
※申込多数の場合抽選

参加料：1,500円/全5回
保育料：無料

※1才以上、0才同室受講
※申込多数の場合抽選

主催：神奈川区生涯学級運営委員会 おやまなび
共催：神奈川区役所 地域振興課
協力：保育ボランティア こぶし

《お問い合わせ》
神奈川区地域振興課 生涯学習担当 池田・中村
☎045-411-7093 ✉kg-gakyuu@city.yokohama.jp

お申し込みはこちらから



QRより電子申請ください
※2024年10月6日(日)締切



神奈川県生涯学級5回連続講座

チアアップ

講座概要・講師紹介



01：ほめ日記～子育てハッピートレーニング～

親の自尊心の大切さ、子どもへの影響、「ほめ言葉」がいかに自尊心を育むか等を学びます。この先「なりたい自分」についても考え、スグに実践できるシンプルな方法「ほめ日記」を体験します。

●一般社団法人自己尊重プラクティス協会理事・インストラクター 二之宮つもる
中学・高校で家庭科を教える傍ら、「ほめ日記」開発者・手塚千砂子と、「自己尊重感」を育むオリジナルのプログラムを広げる活動をしている。自身の子育てが「ほめ日記」でラクになった経験から、幸せなお母さんを増やすべく活動中。

02：パパママさん”ゆるっと”ソフトバレー

初心者でも安心！運動不足の解消とストレス発散のために、みんなでソフトバレーをします。元気な子どもと一緒に遊べるように体を動かしましょう。
運動が苦手な方でもできるパパママソフトバレーを一緒に楽しみましょう！

●神奈川県バレーボール協会会長 小菅 保
神奈川県バレーボール協会の会長として競技の普及に努める傍ら、ママさんバレーの指導やソフトバレーなどで汗を流しています。ボールひとつでコミュニケーションが取れるバレーボールを、みんなで楽しめるようにサポートをします。

03：強みを活かすコーチング

自分の強みを知り、家族の強みにも目を向け、可能性を広げられるようになるためのコーチングスキルを学びます。

●一般社団法人 シーズ グロース コーチング 代表理事 橋口奈生
子ども達にピアノを教えながら、単に教えるのではなく、強みを引き出すコーチング技術を学ぶ。そこからプロコーチングとして独立し、現在は教育機関専門のコーチとして保育園、幼稚園、学校、家庭でのコーチングを伝える仕事をしている。

04：子どものヘアケアと前髪カット

子どものヘアケアに関する調査結果を共有し、子どもの髪とシャンプー方法について解説します。お悩みNo.1の前髪のセルフカットを、現役美容師が実演します。

●(株) アデランス 公益社団法人日本毛髪科学協会認定 毛髪診断士指導講師 伊藤 憲男
(株)アデランスにて育毛関連商品の開発や研究成果の発信などを担当する傍ら、セミナーやマスメディアに出演し、育毛の啓蒙活動を行っている。

●美容室rodina (ロディーナ)
JR大口駅から徒歩7分、小さなお子様連れて気兼ねなく通える優しい空気に包まれたヘアサロン。

05：みんなで振り返り～チアアップ カフェ～

カフェのようなリラックスした雰囲気の中で4回の講座の振り返りを行います。自由に意見を交わしてお互いの理解を深め、新たな気づきやアイデアをシェアしましょう。

●神奈川県生涯学級運営委員会 おやまなび
区内在住のママを中心に、お互いの子供を見守りながら、「学ぶ」「遊ぶ」「繋がる」そんな集まりです。団体名の「おやまなび」には、親の学び・ナビゲーションという意味を込めています。一緒に悩みを共有しあい、このような講座を年に一度主催しています。(区の手厚いサポートあり)

