

令和4年度

主催：常滑市教育員会生涯学習スポーツ課

この講座は市内4中学校と9小学校の運営委員の皆さんにご協力をいただき、運営しています。

家庭教育セミナー



無料

でご参加いただけます！

小中学生の子どもを持つ保護者のみなさんや、家庭教育に関心のある方など、どなたでもお気軽にご参加ください。子どもとの距離を考えてみるきっかけづくりを応援します。

第1回

10月13日(木)

第2回

11月9日(水)

第3回

12月9日(金)



講師：三井さやかさん

講師：稲垣真紀子さん

講師：西田久代さん

「ストレッチでリンパの流れをよくしよう！」
～むくみとストレスにサヨナラ
カラダが軽くなればココロも軽くなる～

「笑顔の子育て
アンガーマネジメント」

「性の科学と健康講座」

▶セミナーの内容等について
詳細は裏面をご覧ください

令和4年度家庭教育セミナー受講申し込み書

申込締切:令和4年9月16日(金)

お名前 (受講者本人)			学校名	学校		
ご住所	(〒 -) 常滑市		連絡先	固定電話	-	-
				携帯電話	-	-
受講希望	第1回 10月13日(木) 10:00~11:30 「ストレッチでリンパの流れをよくしよう！」 講師：三井さやかさん (北地区主催講座)	参加 する <input type="radio"/>	第2回 11月9日(水) 10:00~11:30 「笑顔の子育て アンガーマネジメント」 講師：稲垣真紀子さん (全地区合同講座)	参加 する <input type="radio"/>	第3回 12月9日(金) 10:00~12:00 「性の科学と健康講座」 講師：西田久代さん (南地区主催講座)	参加 する <input type="radio"/>

※必要事項をご記入のうえ、受講を希望される講座すべてに○をつけ、各学校または生涯学習スポーツ課へご提出ください。

(生涯学習スポーツ課のみ電話・FAX 申込可) 生涯学習スポーツ課 電話 44-4600 FAX43-8011

令和4年度 家庭教育セミナー プログラム



	日時・場所・講師	テーマ・内容	その他
第1回	<p>10月13日(木) 10:00~11:30 常滑市体育館 サブアリーナ</p> <p>三井さやかさん LAストレッチ インストラクター</p>	<p>「ストレッチでリンパの流れをよくしよう! ~むくみとストレスにサヨナラ カラダが軽くなればココロも軽くなる~」</p> <p>LAストレッチとは、タオルを使ったセルフストレッチです。短時間のストレッチで柔軟性が向上し、体温を上昇させリンパの流れを促す効率のよい運動です。代謝が向上し、ダイエットにも最適です。運動不足の身体をなんとかしたいあなたへ。運動と同じ健康効果のマッサージで疲れ知らずの軽い身体を手に入れましょう。</p> 	<p>北地区(青海・鬼崎地区)主催 (定員40名程度) 持ち物:フェイスタオル(あればマフラータオル)、ソックス(あれば5本指ソックス)、ヨガマット(もしくはバスタオル)、汗拭きタオル、水分補給用飲料。 ※動きやすい服装(Tシャツに伸縮性のあるパンツ等)でお越しください。</p>
第2回	<p>11月9日(水) 10:00~11:30 青海公民館 講義室(2階)</p> <p>稲垣真紀子さん はぐくみサポート ゆめたまご代表</p>	<p>「笑顔の子育て ~アンガーマネジメント~」</p> <p>子育てはイライラの連続で、時には感情がドカンと爆発してしまう親もいるのでは?大切な人も自分も傷つけない適切なコミュニケーションをとれるようになるとその先の未来が変わります。怒りの感情を上手にコントロールする方法、コミュニケーションスキルをプラスして、ポジティブなエネルギーの好循環を生み出す力に変えてみませんか。</p>	<p>全地区合同講座 (定員50名程度)</p> 
第3回	<p>12月9日(金) 10:00~12:00 南陵公民館 講義室(2階)</p> <p>西田久代さん 旭の森助産院代表 性の健康かたりベ</p>	<p>「性の科学と健康講座」</p> <p>子どもにどう伝える?性のこと。子どもたちに科学の視点で性の知識を手渡すこととは、ココロとカラダを大切にすることにつながり、自尊感情を育み、ひいては命を守ります。親として、子どもと関わる大人として、性の知識と意識を身につけ、オープンに話せる風通しのよい親子関係を築けるように、助産師の西田久代さんのお話を聞いてみませんか。</p>	<p>南地区(常滑・南陵地区)主催 (定員40名程度)</p> 

お願い

- ※ 駐車場が少ないため、乗り合わせの上お越しください。
- ※ 申込期限後に受講を希望される方は、生涯学習スポーツ課に電話でお問い合わせください。
- ※ 欠席される場合は、生涯学習スポーツ課にご連絡ください。
- ※ 個人情報については、この講座以外には使用いたしません。
- ※ 定員のあるものについては、主催地区の応募者を優先とし、定員を超えた場合は抽選とします。結果は選にもれた方のみご連絡します。
- ※ 講座ではマスクの着用、また、発熱等体調不良の場合は、参加の自粛をお願いします。

