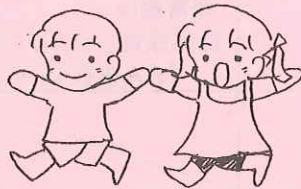


うれしい  
保育つき




わたしに  
ごほうび



# めざせ!!イキイキおかあさん

子育て中心の毎日ですが、自分のための時間を持っていますか？  
こころもからだもお部屋もリフレッシュできる講座です！  
いつもと違う仲間との交流も楽しんでみませんか♪

2011/10/ 27 (木)	保育オリエンテーション&交流会
11/ 17 (木)	コーチング Part①
12/ 1 (木)	コーチング Part②
12/ 6 (火)	ピラティス
2012/ 1/ 17 (火)	防災
1/ 31 (火)	収納術とTea&Talk 

全6回

【時 間】 10:00~12:00  
(11/17、12/1は12:30終了予定)

【場 所】 中山地域ケアプラザ (ハーモニーみどり)  
中山地区センター (ハーモニーみどり)  
緑区市民活動支援センター (みどりーむ)

- ♪対象・定員♪ 緑区在住・在勤の方 25名  
(申し込み時点で全6回参加可能な方)  
\*応募多数の場合は抽選になります
- ♪参加費用♪ 2,000円 (全6回分)
- ♪保 育♪ 2歳以上の未就学児 一人につき: 600円 (全6回分)  
\*講座の内容上、お子さんの同室は出来ませんので  
ご了承ください
- ♪申込締切♪ 9月30日 (金) 必着  
\*詳しい申込み方法は裏面に記載してあります
- ♪問合わせ♪ 緑区市民活動支援センター (みどりーむ)  
電話番号 045-938-0631
- ♪主 催♪ 緑区家庭教育学級「イキイキおかあさん」運営委員会  
緑区役所地域振興課





回	日時	内容	講師	場所
保育希望者	10月27日(木) 10時～10時半	保育オリエンテーション まんまるちゃんによる 楽しいレクリエーションもあるよ	保育担当 緑区保育ボランティアグループ 『まんまるちゃん』	中山地域ケアプラザ 1階会議室 (中山駅北口より徒歩7分)
①	10月27日(木) 10時50分～12時	自己紹介を兼ねた交流会 初対面のママともすぐ打ち解けます 素敵な仲間を作りましょう♪		中山地域ケアプラザ 2階ボランティアルーム
②	11月17日(木) 10時～12時半	コーチング Part① イライラに振り回されない私になる ～自分のコミュニケーションの癖を知ろう～	Happy Mommy プロデューサー&コーチ 山崎 洋実 さん	中山地域ケアプラザ 2階ボランティアルーム
③	12月1日(木) 10時～12時半	コーチング Part② イライラに振り回されない私になる ～自分のコミュニケーションの癖を知ろう～	Happy Mommy プロデューサー&コーチ 山崎 洋実 さん	中山地域ケアプラザ 2階ボランティアルーム
④	12月6日(火) 10時～12時	ピラティス 緩んだ骨盤を戻し、理想の体型に♪ *妊婦の方はご遠慮下さい	ピラティス インストラクター 黒宮 さくら さん	中山地区センター 3階体育室
⑤	1月17日(火) 10時～12時	防災 子供を守るための心構え ～いざという時に慌てないために～	緑区役所 総務課危機管理 担当 係長	緑区市民活動支援センター みどりーむ (中山駅南口より徒歩5分)
⑥	1月31日(火) 10時～12時	収納術とTea&Talk 親子で楽しくお片付けする方法 最後にお菓子とお茶しましょう♪	片づけホームティーチャー 園田 智恵 さん	緑区市民活動支援センター みどりーむ

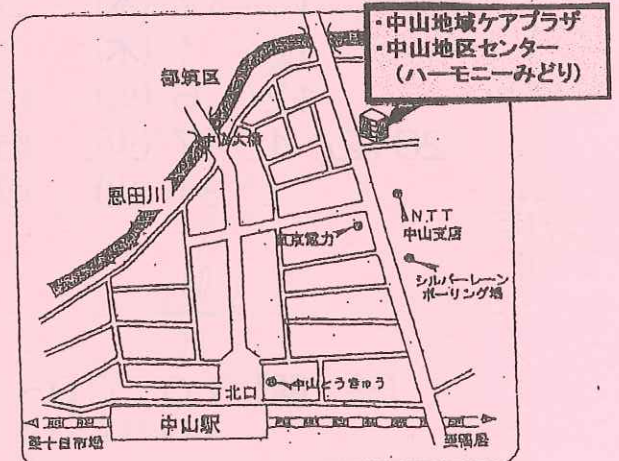
## 申込み方法

- ① 郵便番号・住所
- ② 氏名(フリガナ)
- ③ 電話番号(日中連絡のつく番号)
- ④ 保育希望の場合は、お子さんの人数、氏名(フリガナ)  
生年月日、講座開始日の月年齢をご記入の上

往復はがきに

〒226-0013 横浜市緑区寺山町100-1  
緑区市民活動支援センター「イキイキおかあさん」係まで  
申込締切 **9月30日(金)必着** 申込多数の場合抽選

※返信用ハガキに申込者の住所・氏名の記載を忘れずに  
お願いします  
(記入に不備がある場合は受付をお断りすることがあります)  
※個人情報には講座目的と今後の講座案内以外には使用しません



### 山崎 洋実 さん

『ママイキ』(ママのイキイキ応援プログラム)講師。  
笑いあり、涙ありのダイナミックな講座は、参加するだけで元気に  
なりママの輝きを引き出すと大評判!! ケンコーとヒーターで瞬間  
に広がった大人気講座“ママイキ”で全国を飛び回る。多くのママ  
から『ひろっしゅコーチ』の愛称で親しまれている。小学生の男の  
子のママ♪  
著書『子育てしながらママがイキイキ輝く法』(アスキー出版)  
著書『ママでいるのがつらくなったら読むマンガ』(主婦の友社)  
著書『子育てに悩んでいるお母さんのための心のコーチング』  
(青春出版社)  
<http://www.fine-coaching.com/>

ブログもみられるよ →



### 黒宮 さくら さん

ピラティスインストラクター。  
産後に緩んでしまう骨盤、体重増加、骨盤矯正  
をしようと思いながら時間がたってしまった…。  
そんな方も多いのではありませんか?  
骨盤が緩む事によっておこってくる、腰痛や、姿  
勢の悪化、肩こり、『骨盤ダイエット』ともいわれ  
るピラティスを通して、緩んでいた骨盤を戻し、  
産前以上の美しい身体を取り戻してください。  
<http://www.les-fleurs.jp/index.html>

### まんまるちゃん

保育つき講座などでママの学習中、お子  
さんをお預かりしています。ママには思いっ  
きりフレッシュしてもらい、お子さんにも豊  
かな関わりの中で過ごしてほしいと思いま  
す。育児サークルへの親子遊びの出張指  
導もしています。

