

# しあわせ♡未来予想図

5回シリーズ

しあわせなハズの結婚・出産・子育て  
でも、なんだかモヤモヤして気が晴れないのはなぜ？  
講義の中で、モヤモヤの正体を知りましょう。  
そして、参加者同士のトークの中で、自分と周囲の関係を見つめなおし  
自分らしい生き方を探りましょう。  
きっと笑顔になって一歩踏み出せる講座です。

## 第1回 あなたはモヤモヤ、イライラしてる？

2014年 5月17日 土 10:00~12:30

第2回 6/14(土) 第3回 7/19(土) 第4回 8/30(土) 第5回 9/20(土)

### <講座テーマ>

ママが自分らしく生きることを考える

- 第1回「あなたはモヤモヤ、イライラしてる？」
  - 第2回「自分らしく生きるって？」
  - 第3回「子どもの自立と母親の自立は同時進行」
  - 第4回「あなたの夫はベストパートナー？」
  - 第5回「なりたい自分はどんな自分？」
- ～しあわせな未来はココから～

講師 佐藤 恵子さん  
(元青森県立保健大学教授)



お茶を飲みながら、ゆるゆると自分だけの時間を楽しみましょう

- 会場 アピオあおもり ボランティアルーム  
対象 乳幼児を子育て中の女性（基本的に全講座参加できる方）  
定員 15名（先着）  
参加費 無料  
託児 未就学児（講座3日前までにご連絡ください）  
お子様が何人でも1回500円  
Eメール、FAX、電話でお申し込みください  
申込締切 5月10日（土）

青森県子ども家庭支援センター



こちらからもお申し込みいただけます。