

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？

2015年 5 月 30 日 土 10:00~12:30

NO	テーマ	開催日
第1回	「あなたはモヤモヤ、イライラしてる？」	5/30（土）
第2回	「自分らしく生きるって？」	6/20（土）
第3回	「子どもの自立と母親の自立は同時進行」	7/18（土）
第4回	「あなたの夫はベストパートナー？」	8/29（土）
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～」	9/19（土）



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

講師 佐藤恵子さん
(元県立保健大学教授)

※ 開催時間は、いずれも 10:00~12:30

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23日（土）

青森県子ども家庭支援センター



こちらからもお申
込みいただけます。