

しあわせ♡未来予想図

5回シリーズ

母親が自分らしく生きるための講座

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しましょう。

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？

2016年 5月21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？」	5/21(土)
第2回	「自分らしく生きるって？」	6/25(土)
第3回	「子どもの自立と母親の自立は同時進行」	7/16(土)
第4回	「夫も自分らしく生きてる？」	8/27(土)
第5回	「なりたい自分に向かって～ 一歩を踏み出そう！」	9/17(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 主に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）
子どもが何人でも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14日（土）

主催：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。