

ハッピースマイル術

子育てに関する悩みやストレスを解消！忙しい毎日にヒントを！
頑張っているママを応援する講座です。

- ① 11/15(火)
「子どもを守るための SNS の基礎講座」
～子供たちの SNS 利用の実態をふまえて～



- ② 11/22(火)
「若さと美しさ、元気を保つ健康法」
～ママのイライラ解消！自律神経、更年期との上手な付き合い方～



- ③ 11/29(火)
「自分だけのクリスマスアルバムを作ろう！」
～『ほめ写』子どもの写真を飾って子どもの自己肯定感を高めよう！～



<全3回> ※1 講座ずつのお申込みも可能です

- 時間 10:00～12:00
- 対象 子育て中のママ
- 定員 ①12人 ②12人 ③10人
応募者多数の場合は抽選（全日程参加可能な方優先）
- 参加費 1,610円（材料費 ②110円、③1,500円）
- 持ち物 ①筆記用具 ②筆記用具、タオル、ヨガマット、飲み物、5本指ソックス、運動しやすい服装 ③筆記用具、はさみ、テープのり、写真5枚～10枚
- 保育 なし

- 申込方法 ☎ 047-492-2022 へ 10月15日(土)より受付開始

1.名前 2.住所 3.電話番号 4.年齢 5.受講希望講座

※参加の際は、事前の検温とマスクの着用にご協力ください

- 締切 10月31日(月)
- 会場 白井市清戸766-1 白井市青少年女性センター（福祉センター内）

※新型コロナウイルスの感染拡大防止により、中止になる場合があります

この講座は【指定管理者】白井市社会福祉協議会で実施しています



講師の紹介



☆中川美奈さん 親と子のネット利用を考える会代表

前職でNPOや、市民団体のインターネットを使った情報発信に関わる。SNS活用の知識を活かし安全なインターネットの使い方、子どものスマホ問題をテーマに小学校などにて母親向けの講演会や勉強会で講師を務める。また不登校に悩む母親支援にも取り組んでいる。

☆宮内典子さん JHA 日本グリーンハートセラピスト協会理事長

福岡県出身 千葉県在住

女性の輝きを引き出すスペシャリストとして、プライベートサロンを2010年にスタート。オープン時からのクライアントさまも多く、健康で輝き続ける秘訣として、セラピストとクライアントの共同作業（セルフケアアドバイス）が様々な効果アップにつながっています。「癒し」は健康長寿時代のかぎ。母が持つ「手」の癒しのパワーを『家族の薬箱』として、家族や大切な人の心と体のケアが出来るセラピストの養成を目指す「JHA 日本グリーンハートセラピスト協会」を2014年に設立。

2019年からは白井市福祉センターのマミーサークルにて、毎月（第二金曜日）、骨盤エクササイズ、リンパストレッチ、気功のエクササイズレッスンの指導を行う。その他、女性の健康と美のお手伝いとして、小中学校、幼稚園、福祉施設、行政等で講座を開催。

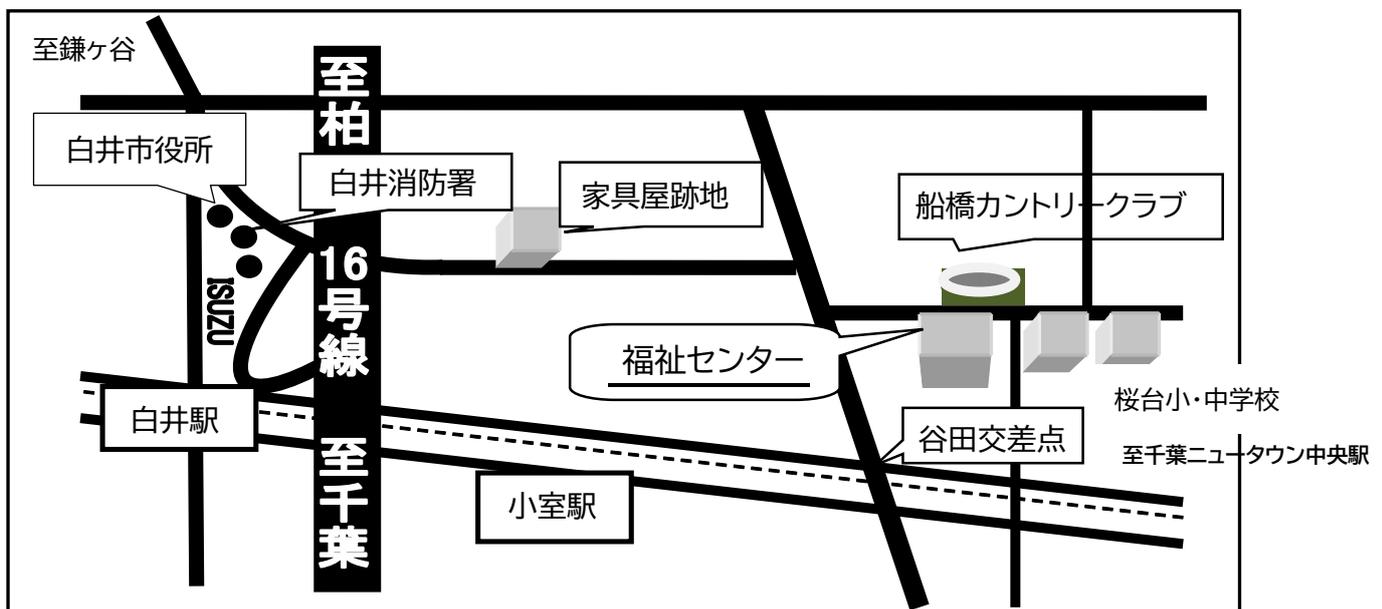
<https://jhagreenheart.wixsite.com/greenheart>

☆加藤久美子さん キッズクラフト代表

スクラップブッキング協会認定講師・ワークショップデザイナー

東京都豊島区出身。息子と娘の子育て中にスクラップブッキングに出会い、資格を取得。区民ひろばで子育て中のママ向けのアットホームな教室を開講。定期クラスとして10年以上活動を続けている。ホビーショー2012年、2013年に新鋭作家のワークショップとして出展。昨年からは厚労省の助成事業として子ども向けワークショップを対面とオンラインで開催。今後も子育て支援、地域活性化を念頭に置いて活動予定。 <http://kidscraft.jp/>

〈案内図〉



※駐車場は、施設敷地内の駐車場をご利用ください。