

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 10/5(木)

「ママの美容姿勢と子どもの成長」

～鏡育・子は、親から学ぶ（真似ぶ）～



② 10/20(金)

「家族の笑顔と健康、ママの若さも守る 実践！ホームケア」

～フェイス、デコルテ、肩甲骨編～



③ 10/31(火)

「バナナうんちで元気な子」 ～生活リズムを整えよう～

<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 ①10人 ②16人 ③15人 (応募者多数の場合は抽選)
- 参 加 費 100円 (②材料費)
- 持 ち 物 ①動きやすい服装 (スカート、ジーンズ不可)、タオル、飲み物 ②筆記用具、フェイスタオル2枚、デコルテが開いていて、肘まで袖がまくれる服装、飲み物 ③筆記用具
- 保 育 1歳以上未就学児 3人 (応募者多数の場合は抽選) 1回 100円
- 申込方法 **☎ 047-492-2022** へ 9月1日(金)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
- 締 切 9月19日(火)
- 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)

講師の紹介

☆西山崇子さん 健康運動実践指導者

白井市桜台在住

ココロもカラダも元気なコミュニティづくりを！と、キッズ～ママ、シニアまでを対象とした講演、セミナーを全国展開している。その中でも、「ペップトーク」においては、海外からの受講生も多い。スポーツトレーナー。メンタルトレーナー。

☆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

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を通して毛細血管、呼吸を意識した指導を行う。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>

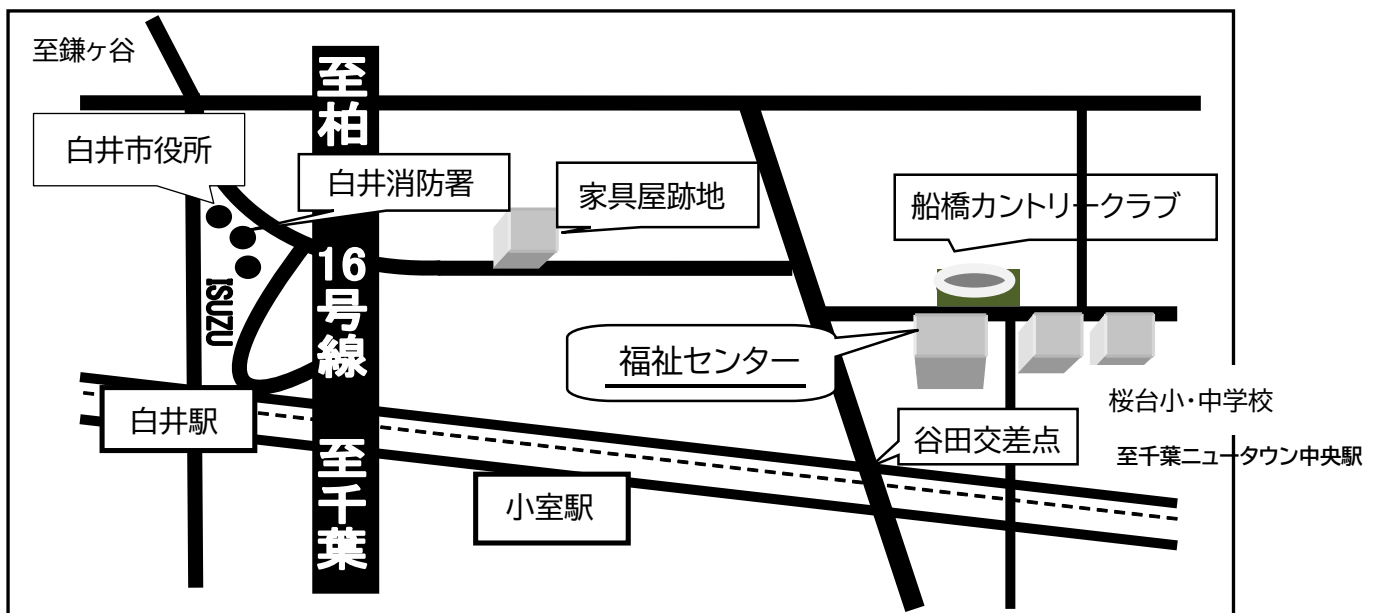
☆高橋志歩さん 特定非営利活動法人日本成人病予防協会 管理栄養士

千葉県船橋市出身

和洋女子大学家政学群を卒業後、管理栄養士、栄養教諭1種の資格を取得

保育園、歯科医院での勤務経験を経て、現在の特定非営利活動法人日本成人病予防協会にて、予防医学の大切さを伝えていくため、講演やカウンセリング、SNSなどでの健康情報の発信を行っている。

〈案内図〉



※駐車場は、施設敷地内の駐車場をご利用ください。