

子育てママが楽しく学べる講座

10/27
(土)

14 時～16 時 氷上住民センタ

野菜いっぱい子育て簡単レシピ

自然食農家レストランで固定種、在来種を自然栽培した野菜や米を使用した人気料理店のかさねにを伝授

講師：藤本傑士さん

自然食レストラン三心五観



11/10
(土)

14 時～16 時 氷上住民センタ

子育てに役立つ心理学のすすめ

もっと知っておこう心理学のすすめ。知ってるだけで対応できるし相談もできる体験者が話す実話トーク

講師：高山武志さん

てんかんライフアドバイザー

講師：檀上典宏さん

心理カウンセラー



12/8
(土)

14 時～16 時 氷上住民センタ

「怒りの感情」と「ほめる子育て」

女性と子どもの人権を守る活動をベースに、地域に笑顔と元気で届ける活動をしています

講師：北村久美子さん

生涯学習応援隊 so-so.39



1/19
(土)

14 時～16 時 氷上住民センタ

お母さんのためのストレスマネジメント

子育てで悩まれていませんか？私も子育て真っ最中です。心理学のスキルを使って上手なストレス対策をしていきましょう。

講師：なかがわひろかさん

不登校・引きこもり専門の
カウンセリングオフィス
OFFICE NAKAGAWA 代表



2/2
(土)

14 時～16 時 氷上住民センタ

可愛く撮ろうママの写真講座

ここがポイント・スマホやデジカメでもちょっとした工夫とタイミングで表情が明るく生きてきます

講師：梅津まいさん

PhotoStudio あおぞら



ちょっとした言葉や発想で 問題解決できる

託児無料

参加費無料

主催：丹波市教育委員会 子育て支援課

企画運営：NPO 法人バイオマスフォーラムたんば