

子どもをもつ働くママとパパのための

# 家族とむきあう時間をつくる講座

仕事、家事、育児などで忙しい日々のママ、パパ。少しの時間を利用して、夫婦でお互いのこと、子どものことを考える時間をつくりませんか？  
今日は、お仕事スイッチをオフにして、家族とむきあう時間にしましょう。

参加費

**無料**

会場

ネーブルみつけ

## 第1回

平成29年11月18日(土)

10:00~12:00

### 夫婦のためのイライラが減る！ アンガーマネジメントを知る時間

仕事、家事、育児と忙しい毎日。本当は〇〇してほしいのに伝わらない。イライラやモヤモヤを感じていませんか？

子どもを預けて、夫婦でアンガーマネジメント(イライラをコントロールする方法)を学びませんか？アンガーマネジメントは子どもへの接し方や職場など、さまざまな場面で役立ちます。

■講師：小松弘美さん(アンガーマネジメントシニアファシリテーター)

■託児：無料。申込時に伝えてください。

※生後6カ月～就学前までのお子さんに限る。

## 第2回

平成29年12月9日(土) 10:00-11:30

10:00-11:00

《ママ》と《パパ&お子さん》に分かれて参加してください。

### 運動嫌いのママでも簡単にできる！ リラックス骨盤ストレッチの時間

ママはリラックスタイム♪ゆったりとした自分の時間を過ごしませんか？運動嫌い、忙しくて運動する時間もない！ママでも簡単にできるリラックス骨盤ストレッチを体験してみませんか？

■持物：動きやすい服装・タオル・飲み物

■講師：富山貴子さん(骨盤ストレッチインストラクター)



### パパと一緒にえほんの時間 ～子どもが喜ぶ読み聞かせのコツ～

- ①読み聞かせを楽しもう！
  - ②出張！図書館♪たくさんの本から好きな本を選ぼう！
  - ③グループに分かれて絵本を読んでみよう！
- 協力：見附市図書館・市内読み聞かせサークル

11:00-11:30

合流します♪

### ママと聞こう パパの読み聞かせ

《同時開催》

～男女がいそいそ、共に輝くまちを目指して～  
男女共同参画パネル展～

ぜひ講座が終わった後にご家族でご覧ください!!

「男女共同参画ってどんな社会？」など分かりやすく学べるパネルや、家族が家事を協力している場面などみんなが主役となっていきいきとしている姿が分かる「男女共同参画フォトコンテストの入賞作品」を展示します。

11月11日(土)～11月23日(木・祝)

9:00～21:45 ネーブルみつけ

会場 市民交流センター ネーブルみつけ (見附市学校町 1-16-15)

対象 概ね就学前のお子さんをもつ働くママとパパ (就職活動中の方も含む)  
※第1回は夫婦で参加。(ただし、ママのみ、パパのみの参加も可能)  
※第2回はパパ&お子さんと、ママに分かれて参加。最後に合流。

定員 20組 (先着順)

申込 11月9日(木)までに参加申込書を見附市まちづくり課へ。  
※電話またはFAX、メールも可。

見附のイメージキャラクター  
「ミッケ」のオリジナル缶バッジ  
をプレゼント!! ※写真はイメージです。



主催 見附市 / (公財)新潟県女性財団

協力 見附市図書館 / 市内読み聞かせサークル

申込み先・問合せ先 見附市まちづくり課生涯学習推進係

