

保育つき
5回連続講座

今よりステキな 自分になる

家事・育児優先で、自分のことは後回しになっていませんか？
日々の暮らしの中に私らしさを取り入れて、未来を描ける自分になろう！

【会場】 神奈川区役所

【時間】 10:00～12:00

【対象】 神奈川区在住の子育て中の方
定員25名
※応募多数の場合は抽選

10/12 (金)
保育オリエンテーション

※保育利用者のみ

10:00～11:00

初めての保育、大丈夫かな？
そんな不安を親子で解決しましょう！

協力:保育ボランティアこぶし

10/19 (金)
フォーカスチェンジ
パートナーとの向き合い方

ゲストスピーカー:真鍋 考士さん
進行:ママなび運営委員

10/26 (金)
夢をかなえるお片付け
お部屋もスッキリ
心の余裕を手に入れよう

講師:伊藤 夏美さん

11/2 (金)
自分自身を大切に♡

私にも子どもにも効く！
7つのコミュニケーション術

講師:塚原 泉さん

11/9 (金)
〇年後の私は何してる？

未来の自分を描いてみよう！

講師:伊藤 夏美さん

11/16 (金)
ドリームカフェ

～みんなの夢を聞かせてね～

進行:ママなび運営委員

【主催】 平成30年度 神奈川区生涯学級運営委員会 ママなび

【共催】 神奈川区役所 ※詳細は裏面をご覧ください



9/27必着!

参加費 1,000円 (全5回分/5回目のお茶代200円含む)

保育料 1,000円 (全5回分/お子さん1人につき)

保育 1歳以上 0歳児の同室受講可

対象 神奈川区在住の子育て中の方 25名
※応募多数の場合は抽選



申し込み方法

以下の内容をメールかハガキでお申し込み下さい。

- ①講座名「今よりステキな自分になる」
- ②〒・住所 ③氏名(ふりがな)
- ④電話番号 ※日中連絡がとれる番号
- ⑤この講座を知ったきっかけ
- ⑥連れてくるお子さんの名前(ふりがな)
- ⑦連れてくるお子さんの年齢月齢(10/19時点)

※0歳児は同室受講、1歳以上は保育となります。

※抽選結果は全員に郵送します。個人情報適切に管理し、講座目的以外には使用しません。



神奈川区生涯学級運営委員「ママなび」

神奈川区のサポートを受けながら、区内在住のママを中心に講座を企画しています。「ママの学び」、「子育てママのナビゲーション」という意味を込めて『ママなび』という愛称をつけました。

8人のメンバーが日々の悩みを共有し、お互いの子どもを見守りながら、楽しく活動しています。

子育てしながらも一人の女性として学び続け、地域で活動する場となっています。

ママなびメンバーの多くは、講座の受講生でした。

講座終了後は、私たちと一緒にママ向けの講座を企画・運営してみませんか？

保育ボランティア「こぶし」

「こぶし」は平成2年から活動している自主グループです。

区役所の事業や自主グループの保育、地域の子育て支援を実施しています。

「お母さんは学んでイキイキ！
お子さんは楽しくてワクワク！
保育者も輝いてキラキラ！」
みんなが成長できる保育を目指しています。



講師プロフィール



まなべ たかし

真鍋 考士さん

2歳の女の子のパパ。会社員。
産後のママの職場復帰に伴い、バトンタッチで2ヶ月間の育児休業へ。
育児経験からママの大変さを知り、現在は2人ともフルタイムで働きながら夫婦で協力して子育て中。育休を通して得た気づきを各種メディア等で発信中。パパノミカタ インタビュー <https://c.rakuraku.or.jp/mikata/special/wlb/page/interview>



いとう なつみ

伊藤 夏美さん

ライフオーガナイザー。認定ドリームマップファシリテーター。日本親子コーチング協会認定コーチ。
大手広告代理店で10年間勤務し、専業主婦へ。産後、家が物であふれ、ライフオーガナイズを学びながら、自宅を片付ける。
現在は、暮らし全般を整えながら、なりたい自分になる「夢をかなえるお片付け教室」主宰。また、自分を後回しにしがちなママ達の夢を描く「ドリームマップ」ワークショップなども行い、ママ達が自分の人生を楽しむお手伝いをしている。

つかはら いづみ

塚原 泉さん

神奈川区地域子育て支援拠点かなーちえ施設長。目黒区立児童館に10年勤務。
退職後、神奈川区において、子育てと共に保育ボランティアこぶし、神奈川区すくすくかめっ子親子のたまり場、白幡の森プレイパーク等、地域活動に関わり続けている。
H.18年NPO法人親がめを設立し拠点運営を受託。「つながる！ちえのわ♪ひとのわ♪」を地域と協働で紡いでいる。

申し込み・問い合わせ

神奈川区役所地域振興課 生涯学習担当 〒221-0824 神奈川区広台太田町3-8

TEL : 045-411-7093

e-mail : kg-gakyuu@city.yokohama.jp