

子育て中の  
わたしに

# 心のアップデート

毎日の生活を明るくリフレッシュ！  
みんなと一緒に癒し時間を楽しもう

もっとスッキリ！  
もっとごきげん！



【会場】 神奈川県役所・神奈川県公会堂  
※会場は実施回により異なります。  
【時間】 10:00～12:00

11/8 (火)

色と向き合い、感じる時間

ナチュラルカラーセラピスト

元田 久美子 さん

11/15 (火)

わたしのときめきからはじまる  
幸せのお片づけ

世界でたった2人のこんまりさん  
公認弟子 武田 望 さん

11/22 (火)

すぐそばを幸せにする

人間関係トレーナー

高島 大 さん

11/29 (火)

子どもの能力の伸ばし方  
～優位感覚を知ろう～

一般社団法人シーズグロースコーチング  
代表理事 橋口 奈生 さん

12/6 (火)

花工房  
～フラワーアレンジメント～

花工房 La vie en Fleur  
フラワー  
デザイナー 小塚 洋子 さん

全5回  
保育つき

**参加費** 1500円 (全5回/材料費込み)  
**保育料** 500円 (全5回/お子さん1人につき)  
**保育対象** 1歳以上 0歳児は同室受講  
 神奈川県在住の子育て中の方 20名  
 ※応募多数の場合は抽選

## 申し込み方法 10/24(月)

**必着!**

以下の内容を記入のうえ  
 メールかハガキでお申し込みください。  
 簡単申し込みはQRコードから。

①講座名『心のアップデート』

②氏名 (ふりがな)

③郵便番号・住所

④電話番号

⑤応募動機

⑥この講座をどこで知ったか

⑦保育希望の場合は

預けるお子さんの氏名 (ふりがな)  
 年齢月齢 (11/8時点)



ここから→  
 簡単申し込み

※0歳児は同室受講、1歳以上は保育可能となります。  
 ※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。

## 講師プロフィール

げんだ くみこ  
**元田 久美子さん**  
 青森県出身。  
 20数年にわたる接客経験  
 をもとに企業研修に従事。  
 1996年カラーセラピー  
 との出会いをきっかけに  
 色彩心理カウンセリング  
 の道へ。  
 カラーセラピーを通して  
 新しい時代に  
 より自分らしく生きる  
 ための自己啓発を  
 サポート活動中。

たけだ のぞみ  
**武田 望さん**  
 「近藤麻理恵さんの片づけ  
 レッスン」を卒業後、  
 様々な現場に同行し、  
 直々に片づけスキルを  
 学びました。  
 現在キャリア11年。  
 全国各地、海外で講演、  
 個人レッスンを行う傍ら  
 TVや雑誌等の  
 メディアに出演しながら  
 こんまり流「ときめき」  
 を追求するお片づけの  
 お手伝いをしています。

たかしま だい  
**高島 大さん**  
 家族や子育てについての  
 SNSはフォロワー数  
 10万人超え!!  
 書籍は多言語で翻訳され  
 ベストセラー作家に。  
 自身の両親の離婚から  
 幸せな人間関係とは何か  
 を考え、学び始めました。  
 現在は、日々の出会いを  
 大切に幸せな人間関係を  
 築く具体的な方法を  
 楽しく伝えています。

はしくち なお  
**橋口 奈生さん**  
 子どもたちにピアノを  
 教えながら、単に  
 教えるのではなく、  
 引き出すコーチング  
 技術を学びました。  
 そこからプロコーチ  
 として独立し、現在は  
 教育機関専門のコーチ  
 として保育園、幼稚園、  
 学校、家庭での  
 コーチングを伝える  
 仕事をしています。

こづか ようこ  
**小塚 洋子さん**  
 「花工房La vie en Fleur」  
 主宰。池坊准教授。  
 3人の子育てをしながら、  
 フラワーデコレーターの  
 資格を取得し、季節や  
 行事のお花をご提案。  
 子育ての悩みなど  
 おしゃべりも大切にした  
 レッスンを通して  
 「花のある生活」を  
 楽しめたらと思っています。

**保育ボランティア  
 「こぶし」**  
 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。

## 神奈川県生涯学級運営委員会 『おやまなび』

神奈川県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。  
 ママだけではなく、パパにも参加して欲しい。「親の学び」「子育て中の親のナビゲーション」という  
 意味を含め『おやまなび』という愛称をつけました。  
 お互いの子どもを見守りながら、一人の人として学び、個々の特技を活かして、楽しく、活動しています。

## 申し込み・問い合わせ

〒221-0824 神奈川県広台太田町3-8 神奈川県役所 地域振興課 生涯学習担当  
 TEL: 045-411-7093 e-mail: kg-gakyuu@city.yokohama.jp

※新型コロナウイルス感染状況により、中止させていただくこともあります。