【なごやか市民教室】

自分らしくママしよう！
のびのび子育て講座

悩みやイライラとの向き合い方、自己理解を深めるワークなど
ママ同士で対話しながら楽しく学びます。

日時 **1/24～2/28**（各水曜日）10：00～12：00（全５回）

※2 月 14 日（水）は休館日のためありません。

会場 昭和生涯学習センター　第３集会室

対象・定員 小学校高学年～中学生のお子さんの保護者子育てに関心のある方・15 人

費用 受講料：2,500 円　教材費：750 円

日程	コマタイトル
1/24	応援上手なママになろう
1/31	イライラと上手に付き合えるママになろう
2/7	個性を伸ばすママになろう
2/21	自立させ上手なママになろう
2/28	自分らしいママになろう

講師 i+Coach 代表　ライフコーチ　**市川　晶子**　氏

東北大学大学院修了後、公立高校で理科教員として 17 年間従事。延べ 2000 人以上の生徒指導と、300 人以上の生徒とその保護者との進路相談の実績がある。2017 年から 2019 年には、進路指導主事として学校全体の進路指導の統括や大学や企業との窓口としての役割を担った。個々の能力をより引き出す方法を模索する中で、コーチングを知り学び始める。2022 年、コーチとして独立。プライベートでは、一児の母として日々奮闘中。

○申し込み方法

☆インターネットによる申し込みは、名古屋市電子申請サービスホームページをご覧ください。

名古屋市電子申ービス　←こちらからもご覧いただけます

※申込締切日：12 月 7 日（木）必着
（電子申請・往復はがきともに、共通）

☆往復はがきによる申し込みは、以下のとおりです。

◆希望者が 10 人に満たない場合は原則開催しません。

<往復はがき　記入例>

63　〒466-0023 （往信） 名古屋市昭和区 石仏町1-48 昭和生涯学習 センター　行	何も記入しないでください。 （返信の裏）

63 （返信） あなたの住所 あなたの氏名	①講座・事業名 ②〒　住所 ③名前（ふりがな） ④電話番号 ⑤その他 （往信の裏）

昭和生涯学習センター
〒466-0023　昭和区石仏町1-48
TEL：852-1144　FAX：852-1143