

子育てに役立つ

モノとココロのお片付け

育児に家事に仕事、
忙しい日々をお過ごしの方の保護者の皆様にむけた
具体的な片付けの方法や、心の整理についてのお話です。
不要なものを捨て、心も身体も軽くなりましょう。
物と心を整えて、人生も育児もふと楽になる講座です。



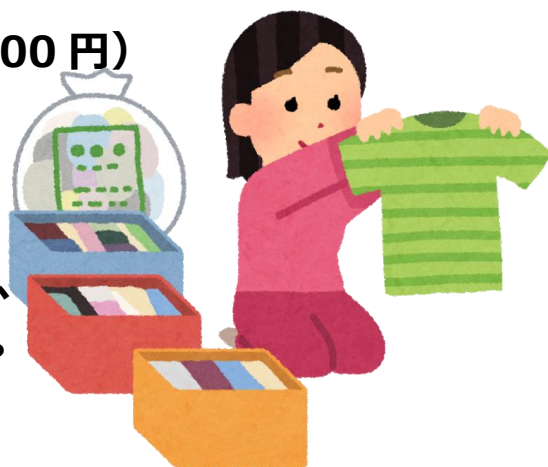
9月15・29日、10月13・27日、11月10日
土曜日、13:30～15:30

会場：駿河生涯学習センター
302活動室

会費 一人 500 円
(有料託児有・要事前予約 1 回 1 人 500 円)

定員 小学生の子を持つ保護者 16 人
(静岡市内に在住の方)

申込 8月18日(土) 13:30～お電話で、
駿河生涯学習センターにお申込みください。
(申込順) 電話：054-202-4300



【個人情報の取扱いについて】 ご提供いただいた個人情報は本事業の目的以外には使用いたしません。

健康文化交流館「来・て・こ」
(駿河生涯学習センター)

指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

〒422-8021 駿河区小鹿二丁目25-45

電話：054-202-4300

<http://sgc.shizuokacity.jp/>

静岡市生涯学習センターではメールマガジン・Facebook・twitterで情報を発信中！詳細はHPをご覧ください。

講座内容 子育てに役立つモノとココロのお片付け

回	日程	講師	内容
第1回	9月15日 (土) 13:30~15:30	やまおか さかえ 山岡 栄 (NPO ハウスキーピング協会 整理収納アドバイザー1級)	転勤族の妻として21回の引越と2人の子育て、介護体験を持つ講師から、子育て中に役立つ片付けについて教わります。
第2回	9月29日 (土) 13:30~15:30	やまかわ まさと 山川 正人 (ファイナンシャルプランナー ファイナンシャルプランニング技能 士1級)	お金の整理や人生プランについて学びます。エンディングノートも体験し、人生に必要で大切なものは何かを再確認していきます。
第3回	10月13日 (土) 13:30~15:30	いだ かつのり 伊田 勝憲 (静岡大学教職大学院 准教授・学校心理士)	「自らも不登校・ひきこもり経験を持つ心理学者」が、片付けられない心理(完全主義の思考様式や片付けどころではない事情等)について、経験と理論の両面から読み解きます。愚痴や不安を溜め込まず、本音を言い合える親子関係を目指して、心の鎧を脱ぎ捨てるヒントを探してみましょう。
第4回	10月27日 (土) 13:30~15:30	いちかわ く に こ 市川 久二子 (NPO 法人 子育てサークルネット しずおか理事長 ・交流分析士インストラクター)	交流分析の手法を通じ親子関係のコミュニケーションを考えます。自分の気持ちを上手に伝える方法やコミュニケーションについて学び、嫌な感情の心の整理法を教わります。
第5回	11月10日 (土) 13:30~15:30	やまおか さかえ 山岡 栄 (NPO ハウスキーピング協会 整理収納アドバイザー1級)	講座を通して感じた事や片付けの成果を情報共有しましょう。モノもココロも整えて、人生も育児も楽にして後半生を楽に生きましょう。

※講師の都合により内容を若干変更する場合があります。

静岡市健康文化交流館 来・て・こ

指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

TEL: 054-202-4300 ※休館日: 日曜、年末年始

❖小鹿老人福祉センター 9:00~16:00

❖南部勤労者福祉センター 9:00~21:30

❖駿河生涯学習センター 9:00~21:30

❖小鹿市民サービスコーナー 8:30~17:00

TEL: 054-202-4304 ※年末年始を除く平日のみ開設

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿二丁目 25-45

駐車場: 約 150 台 <満車の場合もあります>

バス: みなみ線「小鹿営業所」下車、徒歩1分

美和・大谷線「競輪場入口」下車、徒歩7分

<http://sgc.shizuokacity.jp> メルマガ会員募集中!

