

思春期子育て講座

(全5回)

思春期は子どもから大人へと成長していく上で誰もが通る過程。多感な時期の子どもにどう接したらいいのか
わからず、お一人で悩んでいませんか？

本講座では、思春期の子どもたちとの関わり方を
様々な視点から学び、理解するためのヒントをご紹介します。



日 時：10/5(火)、10/19(火)、11/2(火)、11/16(火)、11/30(火)

※すべての回にご参加いただくと理解が深まりますが、都合がつかない場合は、
ご相談ください。

時 間：10：00～11：30

会 場：西奈生涯学習センター(リンク西奈)2階 第1集会室

対 象：思春期の子どもの子育てに悩みを抱えている保護者20人

持ち物：筆記用具

会 費：一人1,000円

申込方法：9月7日(火)10:00～、電話で西奈生涯学習センターに
お申し込みください。(申込順)

※託児コーナーのご用意はございません。

◆各回の講師、内容については裏面をご覧ください。◆

《 お申し込み・お問い合わせ 》

静岡市西奈生涯学習センター 指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒420-0911 静岡市葵区瀬名二丁目32-43

TEL：054-265-2468 <https://sgc.shizuokacity.jp/>

各回の内容

1回目(10/5)：頑張りすぎたあなたへ～もえつき予防の心理学～

講師:松島 ちほ 氏(女性の発達障害・HSP専門カウンセリング ママクレア代表)

2回目(10/19)：親と子どもの心地よい距離感

講師:佐瀬 竜一 氏(常葉大学教育学部教授、公認心理師、臨床心理士)

3回目(11/2)：思春期の子どもの特徴と親の対応～性教育の視点から～

講師:松林 三樹夫 氏(松林カウンセリングルーム代表、心理カウンセラー)

4回目(11/16)：スマホのある子育てを考えよう～ネット利用の現状と対策～

講師:桑原 光子 氏(NPO 法人 e-Lunch 理事)

5回目(11/30)：思春期の栄養学～身体と心を整える食事について学ぼう～

講師:向坂 智子 氏(管理栄養士、調理師、防災士)



● 交通のご案内 ●

【JR静岡駅より】

しずてつバス 竜爪山線

瀬名新田行き/則沢行き/老人福祉センター行き
「瀬名リンク西奈前」下車

【JR草薙駅より】

しずてつバス 草薙瀬名新田線

瀬名新田行き

「瀬名リンク西奈前」下車

※駐車場の台数に限りがございます。

なるべく公共の交通機関でお出かけください。

◆新型コロナウイルス感染症対策についてのお願い◆

下記の事項を確認、ご了承の上、お申込みください。

- ① 講座当日、参加者の皆様には、マスクの着用をお願いします。
- ② 過去2週間以内に37.5℃以上または平熱比1度超過の発熱、息苦しさや強いだるさ、軽度であっても咳や咽頭痛などの症状がある場合、感染が引き続き拡大している国・地域への訪問歴がある場合は、参加いただけません。
- ③ 感染症対策のため、参加者の氏名、緊急連絡先を記載した名簿を作成し、講座実施後1ヵ月保管。必要に応じて、保健所等の公的機関へ情報提供する場合があります。