

完璧じゃなくていい —「しあわせな親」になるために

オンライン講座

『あの人はうまくできているのに…』
『私はどうしてうまくできないんだろう』
子育てをしていると、どうしても
他の誰かと自分を比べてしまうこと、
ありませんか？

『完璧な親』ではなく
『しあわせな親』になるために。
自己尊重トレーニング・トレーナー
北村年子さんに、自己尊重ワークや自律神経
を整える簡単な呼吸法などを交えてお話し
いただきます。

日時 2022年**2月9日**（水）
10:00～正午

開催方法 WEB 会議システム ZOOM を利用
※ネット視聴環境は受講者自身でご準備ください。
※ZOOM 利用初めての方には使い方を案内します。

対象 子育て中の方、またはその支援者

参加費 **無料** 定員 40名（要予約）

申込 1月5日（水）午前9時～
電話または右記申込フォームで受付



申込フォーム



講師 北村 年子 氏

自己尊重トレーニング・トレーナー。
ノンフィクションライター、ラジオ
パーソナリティとしても活躍中。
著書に『おかあさんがもっと自分を
好きになる本 子育てラクになる自
己尊重トレーニング』『ま、いっか
と力をぬいて 幸せなママになるレッ
スン』ほか

★オンライン開催について

- ・大量のデータ通信が発生する場合があります。データ通信料は受講者の負担になります。
- ・回線、機器の状況によっては音声・映像等の不具合が発生する可能性があります。環境の良いところからご参加ください。
- ・許可のない録音、録画、スクリーンショット撮影は行わないでください。



熊本市男女共同参画センター
はあもにい
HARMONY

☎ 096-345-2550（9:00～19:00）

熊本市中央区黒髪 3-3-10

※休館日 第2・4月曜（祭日の場合は翌平日）、12/29～翌1/3
<http://www.harmony-mimoza.org/>



HP リンク