

仕事も子育ても楽しむママになる！ ～私も子どもも幸せに成長する♪～

子育てに追われ、怒涛のような毎日。
ココロもカラダも疲れがたまり、
「こんなんでも仕事ができるの?!」って
モヤモヤしているママも多いのでは？
子どもを預けて働く不安や自分を責める気持ち
を、もっとイキイキ豊かな心で子育てできるように
変える！
ココロとカラダを楽にして、仕事も子育ても
楽しむママになる！



全2回
10時～12時

第2回

軽やかに動ける身体に リボディする！

子育ての疲れから、骨盤がゆるみ、腰痛や身体の
不調になっているママが多いのでは？
元気に仕事をするために、身体の調子を整え、軽や
かに動く身体を作っていく方法を学び実践してみま
しょう！動きやすい服装でお越しください♪

12/10
(火)



HAREYAKA
Rebody

池澤 一樹さん

素晴らしい株式会社
HAREYAKA 整骨院勤務



第1回

働くママのメンタルケア！

子どもを預けて、仕事をするママのメンタルケア。
色々考えすぎて、今一歩が踏み出せなかったりし
ていませんか？
今ある不安を、成長や安心に変える考え方などを
先輩ママから楽しく学びましょう♪

12/3
(火)



前 悦子さん



訪問看護ステーションアリーゼ勤務
大阪社会福祉専門学校 非常勤講師

対象 関心のあるママ

場所 岸和田市立男女共同参画センター

定員 先着30名

保育 先着9名【0歳～1歳(3名)・2歳～就学前児童(6名)
市内在住優先】

※傷害保険料100円(令和元年度内有効)

※保育締切11月26日(火)

申込 電話・メール・FAXにて男女共同参画センターまで
TEL:072-441-2535(月・祝日を除く9時～17時)
FAX:072-441-2536

MAIL: danjoc@city.kishiwada.osaka.jp

(①講座名②住所③氏名④電話番号⑤保育の有無

※保育希望の場合は子の名前・性別・年齢・

アレルギーの有無・障害の有無をご記入ください)

主催 岸和田市立男女共同参画センター