

保育
あり

参加
無料

ずっと、私らしく！ ちょうどいい距離感と 笑顔のコミュニケーション



～人生のいろんなステージで自分らしく、笑っていたい～

私のカラダとココロの変化

7月4日(金)

午前10時～正午

講師 栗原あつ子さん Kite-me 代表・看護師

産後から更年期、その後。女性の体と心の変化について正しい知識を学びましょう。自分にこれから起こること起こっていたことを知って、より自分らしく生きるためのヒントを見つけませんか。



笑顔になれるコミュニケーション

講師 立松有美さん 子育て支援ファシリテーター

7月11日(金)

午前10時～正午

聴き方や伝え方など、関係をよくするためのコミュニケーションの方法について学びます。コミュニケーションのスキルで、いきいきとした笑顔の「私」を目指してみませんか。



身近な人とのちょうどいい距離感

7月18日(金)

午前10時～正午

講師 鷲尾智恵子さん 助産師・ヒプノセラピスト

家族や職場、趣味の仲間。身近な人たちとの近すぎず、遠すぎない、ちょうどいい距離感とは。相手を尊重しながら、自分が心地いいと思う関係を作っていくきっかけにしませんか。



あわら
栗原あつ子さん

7/4

医療と教育に特化した女性と子どもの教室 Kite-me を設立。「すべての女性が美しくしあわせに在ること」をコンセプトに女性の健康、月経をテーマに各種セミナーを開講。学校を中心に、いのちの授業など幅広い講演活動をしている。

たてまつ ゆ み
立松有美さん

7/11

子育て支援ファシリテーター、笑顔のコーチングファシリテーターとして、Nobody's Perfect などの親支援プログラムや公民館などの講座で活動。
にいがたふじみ子ども食堂や BSN ラジオ出演など、多岐に渡る活動をしている。

わしお ち え こ
鷲尾智恵子さん

7/18

新潟市南区の開業助産師として、子育て・夫婦・家族の相談を受けている。
公民館での講座、子育て支援センターなどで活動。
ヒプノカウンセリングルーム Re.born にて、ヒプノセラピスト、上級ヒプノインストラクターとして活動している。

- ◆ 会場 横越地区公民館 ◆ 対象 18 歳以上の女性 20 人 ◆ 参加費 無料
- ◆ 保育定員 9 人(6 か月から就園前の乳幼児)
- ◆ 受付期間 令和 7 年 5 月 21 日(水)~6 月 11 日(水)正午まで

- ◆ 申込方法 スマートフォンでお申込みの方 (24時間受付可)

こちらの二次元バーコードよりお申込みください。

電話または横越地区公民館の窓口でお申込みの方

窓口・電話の受付時間 平日 9 時~17 時 (6 月 11 日は正午まで)



申込・問い合わせ先
横越地区公民館

新潟市江南区いぶき野1丁目1番2号
TEL 025-385-2043

- ※ 申し込み多数の場合は抽選になります。
(3 回受講される方が優先になります)
- ※ 申し込み状況によっては、受付期間を延長します。
電話でお問い合わせください。
- ※ 受講者決定に関しまして後日を郵送予定です。

