

子育ての悩み解消！

ゆっくりと
語りあひ
ましょう！

すきっぷママクラス リフレッシュセミナー



子育て中のお母さん、お子さんのことで悩んだりしていませんか？
すきっぷママクラスセミナーは、発達障害などお子さんの子育てに悩むママさんを対象にした
ワークショップです。すきっぷママクラスとは、セミナーの帰りに悩みが軽くなって、ウキウキした気
分、つまり、スキップしながら帰りたいなっちゃうことから、名付けました。さあ、一人で悩んでいな
いでセミナーに参加して、安心して子育てしましょう！



6歳以下のお子さんをおもちの こんなママさん、ぜひ参加してみてください！

- ・お子さんの発達が気になるママさん
- ・自閉症のお子様がいらっしゃるママさん
- ・子育てに不安をもっているママさん
- ・パートナーとのコミュニケーションについて気になるママさん



セミナーの特徴

- ①少人数でのワークショップ形式(おしゃべり)だから安心。
- ②心身のリフレッシュのための呼吸法、エクササイズも教えます。
- ③母子の体と心の健康を専門とするスタッフによるサポートプログラムです。
- ④ティータイムには、ハーフティーをご用意しています。
- ⑤セミナーを最後まで受講していただくと終了証がもらえます。



開催日時と内容(月1回の6回プログラムになっています)

第1回目：出会い、困っていること

第2回目：安全、家族の価値

第3回目：子どもの行動

第4、5、6回目につきましては後日お伝えいたします。

*できる限り6回プログラムに参加していただける人が対象です。



応募方法：メールかFAXにてご連絡ください。

【お問い合わせ】育児ライフスキルプログラム研究会

代表：浅野みどり

(名古屋大学医学部保健学科発達看護学教授)

連絡先：052-719-3157

メールアドレス：midoria@met.nagoya-u.ac.jp