

成長期に学ぶ、心と身体の コミュニケーション実践講座



第一部 親子で一緒に聞いてみよう！

自分を大切にするおはなし&心と身体の対話について

第二部 保護者→私と子どもの自己肯定感の高め方と誘導瞑想

子ども→簡単！セルフストレッチケア実践法



※第二部は大人と子どもの部屋が分かれます。

①2/15 (土) 午後7時～9時 ★

※両日とも同じ内容です

②2/24 (月)祝 午前10時～12時



講師 藤原 沙耶 氏 (学童支援員・ヨガインストラクター)
井上 仁史 氏 (おさし鍼灸整骨院グループ院長)



●対象 市内在住又は在勤の親子(小学校高学年～高校生)テーマに関心がある方

※大人のみの参加も可

●場所 沖縄市立中央公民館(研修室) ●定員 各20人(先着)

●受講料 無料 ●持ち物 水筒、ヨガマット(子どものみ使用・ヨガマット貸し出しあり)

●申込方法 電話・メール・Fax

沖縄市立中央公民館 TEL 894-6129 Fax 939-0035

※メール・Fax 記載事項 : 件名「思春期子育て講座申込」氏名・住所

連絡先・年代、子どもの氏名・年齢

沖縄市八重島1-1-1(沖縄市民会館隣) 土日祝日を除く 午前9時～午後5時

中央公民館 E-mail/tykoum@city.okinawa.lg.jp

申し込みはこちら▶▶▶

～講座中に撮影した画像等は、沖縄市の広報活動(広報紙や報告書・展示会等)に使用致します～

沖縄市立中央公民館では、企画講座以外にも、およそ80の自主サークルが活動中です！

サークルや講座の最新情報は、ホームページにて配信中。

学ぶ楽しさ盛り沢山の中央公民館に遊びに来て下さい♪

沖縄市立中央公民館

検索

