

## どんな人に育ってほしいですか？ 子どもの自主性を 伸ばす子育てのヒント

講師：「こどもカフェ」主宰

村上 三保子さん



- ・情報の波にのまれ、自分の子育てをまわりと比べきゅうくつになっていませんか。
- ・「思いやりがある」「自分のことは自分でできる」とはどういうことでしょうか。
- ・2歳からの子どもの料理教室「こどもカフェ」を主催し、これまで7000人以上のママたちと悩みを共有し共感してきた講師と子育ての本当のゴールをかんがえてみましょう。
- ・あなたの子育てはもっと楽に楽しくなります！

日時：令和5年 2月14日(火)

10時～12時（開場 9時45分～）

会場：大阪市立総合生涯学習センター 5階 1研修室

対象：子育て中の保護者の方

参加費：無料



定員：30名(先着順)

申込はこちら

※申し込み方法は裏面をご覧ください



## イライラに振り回されない 子育て世代の アンガーマネジメント

講師：株式会社ナースハート代表取締役

井上 泰世さん



- ・子どもについイライラして、あたってしまい、「つい怒ってしまった…」と落ち込んだりしていませんか？
- ・「アンガーマネジメント」とは「怒らないこと」をめざすものではありません。怒る必要のあることには上手に怒れ、怒る必要のないことには怒らないようにすることです。怒りをコントロールする方法を学びもっと楽しく子育てできるようにしましょう

日時：令和5年 2月21日(火)

10時～12時（開場 9時45分～）

会場：大阪市立総合生涯学習センター 5階 第1研修室

対象：子育て中の保護者の方

参加費：無料



定員：30名(先着順)

申込はこちら

※申し込み方法は裏面をご覧ください



2月14日

「子どもの自主性を伸ばす子育てのヒント」

講師：村上 三保子さんプロフィール

2010年より、2歳からのこども料理教室「こどもカフェ」を主宰。「上手につくる」ことよりも「楽しくつくる」をコンセプトに、これまで7,000人以上のママに料理を通してこどもの「できる」と大人の「信じる」を育み、子どもが輝きだす子育て法を伝えている。教室のリピーター率は9割を超えている。

2月21日

「子育て世代のアンガーマネジメント」

講師：井上 泰世さんプロフィール

サントリー(株)勤務を経てコーチング、カウンセリング、アサーティブ等各種コミュニケーション・スキルを積み重ね、企業や商工会、病院、学校教育現場での研修多数出講。受講者の「気づき」を起こす研修が好評を得ている。最近はハラスメント対策支援に関して研修、コンサルティングの依頼が急増中。

## 申込方法・申込期間

お申込みは「いちようネット」(大阪市生涯学習情報提供システム)  
<https://www.manabi.city.osaka.lg.jp/www/index.html>にてお願いします。  
令和5年1月16日(月)から受付開始(先着順)

- ・「いちようネット」にアクセスし、トップページ→「講座・イベント」→「子ども・家庭・暮らし」→「子ども・子育て・家庭教育」の順に進み、お申込みください。
- ・「いちようネット」にて講座・イベント検索で講座タイトルを入力して検索し、お申込みいただくことができます。
- ・「いちようネット」で「名前・住所・電話番号・メールアドレス」をお知らせください。
- ・手話通訳希望の方、一時保育(1歳～就学前まで 先着5名)ご希望の方は申込の際、「いちようネット」備考欄にその旨を明記の上、2月7日(火)までにお申し込みください。

【講座参加の方々へのお願い】 令和4年度家庭教育充実促進事業は国・大阪府・大阪市の方針に基づき新型コロナウイルス対策を講じたうえで開催します。 ・参加の際はマスクを着用してください。 ・入場時に検温を実施します。 ・発熱・咳など体調不良の場合は参加をお控えください。 ・入場時、手指の消毒にご協力ください。 ・新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、講座を中止、またはオンラインでの配信など実施方法を変更する場合があります。 ・コロナウイルス感染が発生した場合、個人情報を大阪府、保健所等の関係機関に提供する場合があります。

## 【会場】 大阪市立総合生涯学習センター



大阪市北区梅田 1-2-2-500 大阪駅前第2ビル5階  
交通：JR 東西線「北新地」駅、JR「大阪」駅  
Osaka Metro「西梅田」「梅田」「東梅田」駅  
阪神「大阪梅田」駅など

※お伺いした個人情報は、当講座に関する連絡や今後の講座企画の参考のためのみに使用し、事業終了後は廃棄処分いたします。