

令和5年度 9月開講

募集
期間

令和5年 8月1日(火)
～8月28日(月)

ママのための ライフバランスセミナー

※1日のみの参加でもOK

(敬称略)

1日目

9/7 木

10:00～11:15

10:00～10:15 開講式・オリエンテーション

10:15～11:15

ゆる～く つながるママのしゃべり場

～子育て中のモヤモヤ、悩みを手放そう!～

自分のことを後回しにしがちなママたちにはリフレッシュが大事です。ワークやおしゃべりで、日頃のモヤモヤや悩みを手放し、他のママたちとゆるやかなつながりを楽しんでみましょう。

講師

松山市登録NPO団体
ピアリンク in えひめ

代表 田中 菜

9/7 木

11:30～12:15

カラダに効く! フィットネス ～骨盤底筋を鍛えよう～

出産で負荷のかかった骨盤底筋を鍛えます。さらに全体の筋肉を鍛えることで産後の体のバランスを整え、機能改善、ボディラインの引き締めなどにチャレンジしてみましょう。

講師

フィットネス
インストラクター

郷田 敬子

2日目

9/22 金

10:00～12:00

子どもをまもる性教育 ～初めの一步～

未就学の子どもでも性犯罪に巻き込まれるリスクはあるため、子どもが自分を守るためにも性教育はとても大切です。だけど、子どもの発達にあわせてどこまで性について教えていいのか悩んでしまうママたちへヒントを教えます。

講師

一般社団法人
愛媛助産師会 会長
日本思春期学会認定講師

原田 恵美

3日目

10/13 金

10:00～10:45

仕事復帰の不安を解決① ～どう選ぶ? 保育園、今どきの保活事情～

職場に復帰する上で、子どもの預け先の保育園等を探すのは必須になります。今回は、松山市の公的な支援としての子育て支援事業や保育事情について解説やアドバイスを受け、あなたの保活に役立てましょう。

講師

松山市 こども家庭部
保育・幼稚園課

主査 松井 しのぶ

10/13 金

10:55～12:00

10:55～12:00

仕事復帰の不安を解決②

～きっとできる、自分らしい両立～

育児休業復帰後や新しく仕事を始めるとき、仕事との両立がうまくいくのかなど不安要素は色々です。一人で抱え込まないための働き方の工夫や家事・育児分担、助けてくれる人やモノの活用など、自分らしい両立を具体的に考えていきましょう。

講師

育児後アドバイザー
キャリアコンサルタント

高橋 浩子

【育児取得経験者】

(ママ代表) 片岡 萌美

(パパ代表) 伊藤 悟志

閉講式

12:00～12:15

