

思春期のお子さんとママ のための こころとからだの講座

(全3回)

第一回

9/13 (土)

こころ

そもそも”思春期”って何？
～人の一生を辿る中で理解を深める～

からだ

子どもの不登校から学んだこと
成長期、更年期の栄養

第二回

11/8 (土)

思春期の子と親

～子ども親も健やかに過ごすために～

母と子のセルフケア

親子でイライラ解消術

第三回

11/29 (土)

健康に幸せに生きる

～健康心理学の視点から～

家族の健康のために今できること

からだと向き合う子育て

| とき | 10:00～11:30

| ところ | 二宮町町民センター

| 内容 | 座学とワーク

参加費 1家族3,000円/回

(3回通し 7,500円)



詳細・お申し込み

←こちらから

講師



遠藤 裕子

公認心理師（国家資格）学校心理士SV（学会連合認定資格）。東京都公立小・中、私立高校に音楽科の教員として17年間勤務したのち、心理系大学院を修了し、都内私立高校の専任カウンセラー、私立中学・高校の教育相談アドバイザーとして勤務。法政大学他で非常勤講師（現職）、心理や教育関連のテーマで子ども・保護者・教員・市民に向けての講話や講演、セミナーに多数登壇。

こんな方におすすめです

- ◆親子関係に悩んでいる
- ◆お子さんへの声かけが難しいと思っている
- ◆イライラがとまらない
- ◆お子さんの体の不調をなんとかしたい
- ◆セルフケアについて詳しく知りたい
- ◆自分も更年期で困っている

🌱10/25 (土) 18時～ シェア&ごはん会

(町民センター 老人クラブ室) あります！

参加費1,000円 こちらのみ参加もOKです。



井上 真智子

2013年に鍼灸サロンを開業。鍼灸に分子栄養学を組み合わせて、不調を抱える方に食事や生活の改善、心のあり方を提案。長男が普通でない発達曲線を辿り3年間の不登校を経験する中で学び実践してきたことをベースに、起立性調節障害や自律神経失調など、思春期特有の不調に悩む親子のサポートも行っている。