

ミニ講座とマインドフルネスで
生活ストレスをコントロール！

家庭でのコミュニケーション と リラクセーション体験



子育てや介護でイライラ、へとへと…
生活ストレスや“怒り”、たまっていますか？
ミニ講座で学び、リラクセーションメソッドを体験！
たまには、こどもや介護家族と離れて
自分自身を取り戻す時間を持ちませんか？

講師 太田喜乃さん マインドフルネススペシャリスト、こうとう親子センター副代表
小学校「心の相談員」、こども家庭支援センターのリラクセーションワーク、こどものソーシャルスキルトレーニング「セカンドステップ」など、親子を支えるプログラムの認定講師として多方面に活躍中。大人もこどもも「自分らしく」、ともにシアワセに生きられる社会を願って活動しています。

受講料無料 募集人数25人 どなたでも参加OK こども同伴不可

先行申込み9/25(木)まで・多数の場合抽選 10/5(日)9時より一般申込み・先着順

★ズボンなど動きやすい服装で 水分補給の飲料水をお持ちください

日時 2025年11月9日(日) 10:00～12:00

会場 江東区男女共同参画推進センター(パルシティ江東内) 地下1階音楽スタジオ

企画 子育てと子育てを支援する (特)こうとう親子センター

保育 満1歳6ヶ月～就学前 10/5(日)から23(木)までに下記へ申込み 無料 先着順

先行申込 9月25日(木)まで こうとう親子センター info@kotooyako.com

★ネット・先行申込み <https://kotooyako.sblo.jp/> スマホから →

一般申込みは10月5日(日)より開始 江東区男女共同参画推進センターへ
03(5683)0341 (保育申込みもこちら)

主催 江東区 企画協力 2025いそどりフォーラム実行委員会



2025いそどりフォーラム 会場 パルシティ江東 江東区扇橋3-22-2

G 地図



会場アクセス

▶ 都営新宿線・東京メトロ半蔵門線

「住吉駅」下車 B1 出口より徒歩約 12 分

▶ 都営バス

東 22 系統・錦 22 系統

「扇橋二丁目」下車 徒歩約 6 分

秋 26 系統

「扇橋三丁目」下車 徒歩約 3 分

※お車でのご来場はご遠慮ください。



男女共同参画推進センターに隣接する水門橋及び横十間川親水公園の一部が、現在改修工事のため、閉鎖されています。お越しの際はご注意ください。

この講座の企画と

子育てと子育てを応援する（特）こうとう親子センター について

こども達がシアワセに育つには、親や周囲の大人の心の余裕も必要です。多忙で悩み多き日常でも、自分のための時間を作り、脳と心をリフレッシュし、こどもや家族に優しく向き合える余裕を取り戻す。コミュニケーションのミニ講座とマインドフルネスのメソッドを取り入れたリラクゼーション法体験で、子育てや介護など日常生活に役立つ講座を企画しました。

私たちこうとう親子センターは、「江東のこどもたちと子育てのために、自分たちの手で行える支援」をしようと、2006年に有志が集まったボランティアグループです（2013年よりNPO法人化）。子育てと子育て支援の活動を通じ、こどもと子育てを支える新たな地域の「つながり」を作ることを目指しています。

代表理事 秋山三郎 東京都江東区大島2-9-28

ホームページ <https://kotooyako.com>

主な活動 子ども専用電話「チャイルドライン」、子育て応援電話「ママパパライン」、家庭訪問型子育て支援「ホームスタート・こうとう」、親支援講座など

お問合せ （特）こうとう親子センター 事務局

FAX・留守電 03-3632-1717

Eメール info@kotooyako.com

**みなさまも『できること・できる範囲』で、こどもたちを支える
地域の社会貢献に参加してみませんか？
お問合せ、ご連絡をお待ちしています！**