

ママのHappyが 子どものHappy!

参加
無料

託児
あり
※各回10人程度

日々子育てに奮闘している皆さま、コムズで自分自身を大切に作る時間を作ってみませんか？
日頃感じているモヤモヤや子どもを育てるなかでの悩みや疑問を少しでも解消できればと、
1回のみ参加も可能な講座を開催します。ご興味のある回に、ぜひお申し込みください。

9/30(土)
10:00~11:30

【第1回】 笑顔が一番！一緒に遊ぼう ～頑張りすぎない子育てについて～



【講師】
えひめこどもの城
園長 敷村 一元さん

《対象》
子どもと保護者
*子ども：3歳以上～小学2年生
*保護者：母親のみ/父親のみ
/夫婦でのご参加の
いずれかを選べます
※ 質問&シェアタイム
を含みます

お子さんと触れ合ったり、じっくり向き合ったりする時間を持
てていますか？体を動かす遊びを通して、親子のきずなを深めま
しょう！
子どもとの関りについてなど、子育てに役立つお話しも交えな
がら、親子体操やパラバルーンを使用した遊びなどを行います。
会 場：コムズ5階大会議室 定 員：25組程度
持参物：飲み物、タオル

10/5(木)
10:00~12:00

【第2回】 暮らしの中で子どもに伝える性教育



【講師】
出張専門助産所 nogamidwife
助産師 野上みきさん

※ グループにわかれて
参加者同士でシェア
する時間があります
※ 質問タイムを含みます
※ 昨年度とほぼ同じ内容
ですが、再度復習した
方もご参加いただけます

「どうして空は青いの？」「赤ちゃんはどこから生まれるの？」
はどちらも子どもたちが暮らしの中で感じる素朴な疑問です。で
も私たち大人は後者の質問に戸惑ってしまいます。
この講座では、乳幼児からの性教育に取り組んでいる野上さん
をお招きし、知識を得て、子どもとの関わり方を具体的に学んで
いきます。
性教育は生教育。子どもの人生を豊かにします。
対 象：小学2年生以下のお子さんがある女性
会 場：コムズ4階視聴覚室 定 員：25名

10/21(土)
13:30~15:00
《会場&ZOOM》

【第3回】 イライラ・怒りとの上手な付き合い方 ～アンガーマネジメントを子育てに活かす～



【講師】
まなのき 代表
アンガーマネジメントコンサルタント
石井真奈さん

《来場参加者限定》
15:00~15:30
質問&シェアタイム
があります
※ 昨年度と同じ内容
ですが、再度復習
したい方もご参加
いただけます

「つい、子どもに感情的に接してしまう」「怒った後に
『あそこまでガミガミ言う必要はなかった…』と後悔してし
まう…などのお悩みはありませんか？
この講座では、そんな「上手に怒れなくて後悔」を減らす
べく、日常で活用できる具体的なスキルを学んでいきます。
対 象：小学2年生以下のお子さんがある女性
会 場：コムズ4階視聴覚室
定 員：会場25名、zoom30名

【第1回】9/30(土)

笑顔が一番！一緒に遊ぼう
～頑張りすぎない子育てについて～

- ◆申込〆切：9/15(金)必着
- ◆申込多数の場合は**抽選**
- ◆参加方法：来場参加

- ① 講座名「笑顔が一番！一緒に遊ぼう」
- ② 保護者の氏名
- ③ 保護者の性別・年代
- ④ お子様の氏名
- ⑤ お子様の性別・年齢
- ⑥ 郵便番号・住所
- ⑦ 電話番号
- ⑧ メールアドレス
- ⑨ 講師への質問（任意）

【第2回】10/5(木)

暮らしの中で
子どもに伝える性教育

- ◆申込〆切：9/20(水)必着
- ◆申込多数の場合は**抽選**
- ◆参加方法：来場参加

- ① 講座名「暮らしの中で伝える性教育」
- ② 氏名
- ③ 性別・年代
- ④ 郵便番号・住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ メールアドレス
- ⑦ 講師への質問（任意）

【第3回】10/21(土)

イライラ・怒りとの上手な付き合い方
～アンガーマネジメントを子育てに活かす～

- ◆申込〆切：10/6(金)必着
- ◆申込多数の場合は**抽選**
- ◆参加方法：来場参加／zoom参加

- ① 講座名「イライラ・怒りとの上手な付き合い方」
- ② 参加方法（来場参加／zoom参加）
- ③ 氏名
- ④ 性別・年代
- ⑤ 郵便番号・住所
- ⑥ 電話番号
- ⑦ メールアドレス

【講師への質問(任意)について】

子育てに関する質問、お悩み等があれば、
申込時にお書きください。時間が許せば、
講師が講座の中で
取り上げる場合もあります。
第3回では、シェアタイム
にて、直接お伺いします。



【申込方法】※各回共通



来場参加

来館もしくは申込フォーム・
Eメール・電話・FAX・ハガキ
でお申し込みください。



zoom参加

申込フォームから
お申し込みください。

◆対象：1歳から就学前の子ども

【託児】

◆定員：各回10名程度

◆無料

※各回共通

◆申込〆切：各回開催7日前

【第1回】9/23(土)〆切

【第2回】9/28(木)〆切

【第3回】10/14(土)〆切

ご希望の方は、お子様のお名前、
ふりがな、年齢をお教えてください。



当講座HPはコチラ

申込フォーム
はコチラ

メールはコチラ



《メールアドレスを入力される方へのお願い》

※登録のメールアドレスに、コムズから抽選結果
やZoomのURLなどを送信します。
コムズのメールアドレス (event@coms.or.jp)
を必ず「受信許可」に設定してください。

※自動返信メールが届かない場合は、こちらにメールが届いておりません
のでご連絡をお願いします。

【当日、駐車場の混雑が予想されます】

公共交通機関ご利用のご協力をお願いいた
します。
コムズの駐車場が満車の場合は、近隣の有料
パーキングのご利用をお願いしております。
お時間には余裕をもってお越しいただけま
すようお願いいたします。

＜お申し込み・お問い合わせ先＞

〒790-0003 松山市三番町6丁目4-20
(公財)松山市男女共同参画推進財団 事業係
TEL / (089)943-5777
E-mail / event@coms.or.jp
休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)



LINE



Instagram



Twitter



Facebook



コムズの情報を
SNSで配信中♪