


# “輝く私” 神戸RICステーション 7&8月度プログラム (申込先着順・参加費¥500)

 “ママのおしゃべりCafe” お茶&お菓子付

7/23(木) 11:00-12:00 \*参加費¥500

ファシリテーター 高橋 美智子さん(臨床心理士、心理カウンセラー)



素直な気持ちを気兼ねなく、安心して気軽におしゃべりを楽しんでみませんか？

「〇〇な気持ちを誰かに話したい・聞いて欲しい」「〇〇な時は、どうしているの？」プレママ、新米ママも大歓迎！！

この機会に、子育てや仕事との両立に役立つ情報などもゲットしましょう！

対象：20-40代の女性(妊娠中、子育て中の方) \*定員：8名(お子様同伴可)

 “出産後もしなやかな身体に！”～骨盤ケアと簡単エクササイズ～

7/29(水) 11:00-12:00

講師 荒木 智子さん(理学療法士・(一社)WiTHs代表理事/神戸国際大学助教授)

妊娠出産で大きく変化する女性の身体。肩こり・腰痛は当たり前？尿漏れも？

「産後だから仕方ない」と思っていませんか？骨盤のケアと簡単なエクササイズで身体を整えてみませんか？

産後はずっと産後。今からでもしなやかな身体を手に入れましょう！

対象：女性の方どなたでも 定員：10名(お子様同伴可) 参加費：500円



 夏休み企画第1弾！！

“才能を開花させる体幹トレーニング”～低学年から準備する身体の土台～

8/5(水) 13:00-14:00

講師 伊藤 勇矢さん(いとう鍼灸接骨院 院長)

もし我が子が「運動音痴かもしれない？」「スポーツをやっているけど、こんなことで？というケガが多い」

「姿勢が悪い」「集中力がない」など悩んでいる方必見です！！悩みの大半は【体幹】トレーニングで解消できます。

子供たちが本来備えている潜在能力と才能を開花させる準備を一緒にしませんか？

対象：小学1-3年生 定員：10名(保護者同伴要) 参加費：500円





## 夏休み企画第2弾！！

“アクアオーラクリスタルとルナフラッシュのコズミックサンキャッチャー”

8/26(水) 1部 11:00-12:00/2部 13:00-14:00

講師 松井 亮子さん (天然石工房\*nanaco\*主宰/クリスタルアートクリエイター)



水晶にチタンをコーティングしたメタリックなアクアオーラクリスタルとオーストラリア発の新素材で夏の夜空のような神秘的でクールなサンキャッチャーを創作します。サンキャッチャーは好きな場所に吊るして楽しむハッピーアイテム。見て、触って、感じて、世界でひとつだけのキラキラハッピーを満喫しましょう！

対象：小学生（低学年は保護者同伴要） 定員：各回10名 材料費：1000円

## 【仕事と子育て】の両立応援、個別カウンセリング（無料）のご案内

”輝く私”神戸RICステーションでは、神戸市の助成金とP&G補助金を活用し

通常、有料（¥3500/60分）のカウンセリングに無料枠を設け、より皆様に身近に受けて頂けるカウンセリングを展開中です。

2015年7月15日(水)	2015年8月23日(日)	2015年9月16日(水)
10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00 キャンセル待ち
11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30 キャンセル待ち
13:30-14:30 キャンセル待ち	13:30-14:30	13:30-14:30
15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00

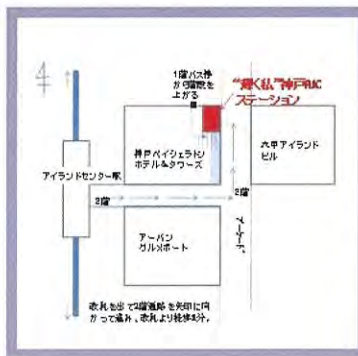
対象

- ・【仕事と子育て】を両立中、またはこれから両立したいと考えている方
- ・働くことが好きな方、働くことで輝きたい方、輝ける方
- ・子育てが一段落して社会と接点を持ちたいと考えている方

\*各回 1名/60分、申込み先着順、お子様同伴可能

《申込み方法》”輝く私”神戸RICステーションへ電話・FAX・メールにて

電話：078-857-3223 FAX:078-857-3224 e-mail:kobe-ric@shigoto-kosodate.net



NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンターは、女性が「仕事」と「子育て」を進める上で直面する様々な課題に対応する支援を行うために設立されました。妊娠、出産、子育て中の女性の負担やストレスを軽減し、子どもを産み、育てやすくすると共に、子どもを持つ女性が、充実感を持っていきいきと生活できる活力ある社会の実現をめざしています。その活動のひとつが「カウンセリング事業」です。制度や法律だけでは解決できない、当事者やそのパートナーの気持ちに寄り添うカウンセリングの活動を通じて、自分の生き方における価値観を再確認し、自分らしい「仕事と子育て」の道を選択し実践できるよう、中立的な立場でサポートしています。それが社会全体を変える力になることを確信しています。

詳しくは、<http://www.shigoto-kosodate.net/>ステーションカレンダーをご覧ください。

《連絡事項》申込の際には、下記①～④をご連絡下さい。

①氏名 ②希望講座名・希望日時 ③住所 ④電話番号（携帯可）

★産休&育児中の方優先有、お子様同伴希望は事前にお申し出ください。

★カウンセリングを受けられる方には、事前にカウンセリング資料を送付致します。★申込先着順、定員になり次第受付を終了させて頂きますご了承下さい。

《お問い合わせ、申し込み先》 “輝く私” 神戸RICステーション

〒658-0032神戸市東灘区向洋町中2-13 神戸ハ`イェットホテル&アパ`ルトメント 2F 隣接

TEL：078-857-3223 /FAX：078-857-3224/ e-mail:kobe-ric@shigoto-kosodate.net

開館時間：平日（火・水）11:00-18:00（木）11:00-19:30（隔週土日）11:00-15:00

運営：NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター

後援：神戸市/六甲アイランド地域振興会/六甲アイランドCITY自治会

協力：大八木淳史事務所伸び伸び子育てプロジェクト

協賛

