

“輝く私” 神戸RICステーション 1 & 2月度プログラム

(申込先着順・参加費¥500)

耳つぼジュエリーセルフ体験講座

1/20(水) *参加費無料(材料費¥800要)

1部 11:00-12:00/2部 13:00-14:00

講師 someRef * サムリフ*代表、日本耳つぼアーティスト協会認定講師

寒いこの時期、女性の多くが冷え症や肩こりに悩まされます。しかし、耳を揉みほぐす事で身体がポカポカ。

耳には美容や健康に関わるつぼがたくさんあります。体験講座では、つぼの位置の確認・耳のほぐし方・耳つぼジュエリーを着ける実践まで行います。スワロフスキーを使用したオシャレな耳つぼジュエリーをぜひこの機会に体験してみませんか？

対象：20代~50代女性*妊娠中の方・高血圧・心臓疾患・脳疾患の方・アレルギー体質の方は対象外 定員：各回5名(お子様同伴可)



“ママのおしゃべりCafe”

1月21日(木) / 2月24日(水) *参加費 ¥500

各日 11:00-12:00 *お茶&お菓子付

ファシリテーター 高橋 美智子さん(心理カウンセラー、臨床心理士)

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：6名(お子様同伴可)



美しく輝くための姿勢教室

~骨格の健康管理を楽しく学びましょう~

2月18日(木) *参加費 ¥500

1部 11:00-12:00/2部 13:00-14:00

講師 春田 秀善さん(姿勢セラピスト)

猫背や姿勢が気になる方必見！！猫背は6種類のタイプに分類でき、姿勢障害が健康に悪影響を及ぼすことをご存知でしょうか？

姿勢科学療法の観点から臓器や筋肉と同様に骨格の健康管理が大切だということを実践を交えながら学んでいただきます。

健康で美しい姿勢は、きっと貴女を輝かせることでしょう。ぜひ、この機会をお見逃しなく！！

対象：姿勢の気になる方どなたでも 定員：各回8名(お子様同伴可)



【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。

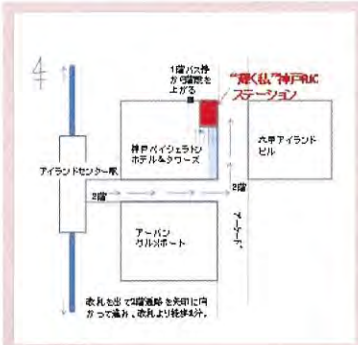
- 対象：・【仕事と子育て】を両立中、またはこれから両立したいと考えている方
・働くことが好きな方、働くことで輝きたい方、輝ける方
・子育てが一段落して社会と接点を持ちたいと考えている方

2016年1月21日（水）	2016年2月21日（日）	2016年3月16日（水）
10:00-11:00 キャンセル待ち	10:00-11:00	10:00-11:00
11:30-12:30 キャンセル待ち	11:30-12:30	11:30-12:30
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

*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

～カウンセリング体験者の声より～

- ・向こう側に“フツ”と灯りがともった感じがした。
- ・これまで押し殺していた感情を解放することができました。
- ・夫に協力してもらえるように、きちんと話そうという気持ちになれた。
- ・自分が何をしたいのか具体的な考えをまとめられる気がしています。
- ・自分を卑下しないよう自分を認める気持ちになった。
- ・ままならない私の考えを聞いてもらって、少し前に進めそうな気持ちになれた。
- ・同僚や夫にお礼を言えるようになる。
- ・両立に悩んでいるのではなく、自分自身の考え方にしぼられ行動がとれなくなっていたこと、今と違う見方をしてもよいことに気付いた。
- ・八方ふさがり状態に風穴が開いたような気がする。自分に自身をもって、少しづつできることを始めたい。



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 神戸ベイウェストビル&タワー 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