

I Will be who I want to be.

なりたい私になる！



I Will be who I want to be

合言葉は元気印！！

毎日の暮らしの中で起こる様々な出来事。同じ出来事でも少し捉え方を変えることでハッピーな毎日になります。誰でも少し意識すれば身に付ける事ができるコミュニケーションの取り方を、地域の子育て中の仲間と一緒に学びましょう。調理実習やストレッチ体験で心も体も元気印を目指しましょう！

子育てコーチング講座

I want to be.

講師陣



I Will be who I want to be.

田中由起子さん

メンタルトレーナー。自身も公民館の保育付き講座の受講経験がある。企業研修の講師や、市内で女性講座を開催。地域のママたちを元気にするため精力的に活躍中！

阿部陽子さん

2000年にアルファビクスインストラクターの資格を取得。2002年より子育てしながらサークル活動からスタートし、現在は西東京市を始め近隣の各市でアルファビクスの楽しさを伝えている。

be who I want



I Will be who I want to be.

吉田朋子さん

管理栄養士・キッズキッチンインストラクター・エコクッキングナビゲーター。市内の様々な講座から引っ張りダコの講師。



I Will be who I want

I Will be

日時：4月25日～7月11日 毎週木曜日 10時～12時 (全11回)

場所：田無公民館

対象：西東京市に住んでいる子育て中の女性

定員：20人(申込多数の場合は抽選)

※保育の定員は6か月から小学校入学前のお子さん15人

(1歳未満のおさんは3人くらい)

参加費：実費 1000円

保育おやつ代：600円(11回分、学習支援保育をご利用の方だけ)

申し込み締め切り 4月11日(木) 正午



夢ボード 制作例

回	月日	内容	講師
☆	4/18	保育説明会	保育員、担当職員
1	4/25	オリエンテーション	担当職員
2	5/9	子どもを伸ばすママになる	田中由起子 (メンタルトレーナー)
3	5/16	子育ては「気づき」の宝庫	
4	5/23	大坂なおみさんのメンタルから学ぶ	
5	5/30	「カラダと心のいきいきクッキング」 ～魚の和風マリネ、ひじきサラダ、スープ、ココアプリン～	吉田朋子 (管理栄養士・キッズキッチンインストラクター)
6	6/6	心も元気になるストレッチ	阿部陽子(※アルファビクスインストラクター)
7	6/13	人生を思い通りにするのは簡単	田中由起子
8	6/20	なりたい私になる！夢ボード作り	
9	6/27	夢ボード宣言！	
10	7/4	「美と若さを保つクッキング」 ～アボカドバーグ、美肌サラダ、スープ、甘酒シャーベット～	吉田朋子
11	7/11	保育室からの報告、これからの活動について	保育員・担当職員

※アルファビクス・・・脳波をα波状態に導く音楽に合わせてリラックスして行うストレッチ体操

申込み：電話かメールで田無公民館へ

メール申し込みの場合：件名「子育て中の女性のための講座申込」とし、お名前、ご住所、お電話番号のほかに、保育を希望する場合は、お子さんの名前と性別、生年月日、保育付き講座受講経験の有無を記入してください。

西東京市田無公民館

〒188-0012 西東京市南町5-6-11

TEL：042-461-1170

FAX：042-468-1313

E-Mail tana-kou@city.nishitokyo.lg.jp

(毎月第4月曜日休館)

