



- ✓ イライラの正体って？
- ✓ 感情に振りまわされず、自分を大切にするコツ
- ✓ 子どもとの関係がちょっと楽になるヒント など
子育てに役立つ「感情との上手なつき合い方」を
わかりやすくお伝えします。

自分にご褒美♪

紅茶講座



10/14 火曜日

初回は親子でオリエンテーション

10/28～11/25 毎週火曜日

こどもは保育室で、お友だちと保育士と一緒に
楽しく遊びながら集団活動を行います。
おとなは 講座を受講します。

日程と 内容

場 所 武蔵野市民会館
講座室・料理室・保育室

時 間 9:30～11:30

対 象 市内在住の、開催初日に2歳～3歳の
幼児とその親、全6回参加できる方

定 員 16組（初参加の方優先、超えた場合は抽選）

費 用 500円（材料費）

その他 持ち物等、初回オリエンテーションで説明

その他 詳細

- 往復ハガキに
「親と子の教室」希望と書き、
住所・電話番号・親の氏名（ふりがな）・
子どもの氏名（ふりがな）と生年月日を
明記して郵送
- 返信用ハガキを持って直接
市民会館の窓口へ
- インターネット申請はこちら⇒

申込 方法



応募締め切り9月24日（水）

定員に満たない場合は、締め切り後も
受け付けます

講師 安藤生奈

日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントコンサルタント



講師 南島幸代

日本紅茶協会認定 ティーインストラクター

