

## ★ひかりのひろば通信★

いつの間にかセミの音が聞こえ始め、季節はすっかり夏です。暑さがじわじわと身体に感じるようになりました。皆様、いかがお過ごしですか？この夏を子育てひろばに参加して、快適に過ごしましょう。お待ちしております。

### ♪ひかりのひろば♪

日時：8月10日(水) 10:00~11:00

場所：1階 遊戯室

内容：「歌のお兄さんコンサート」～小沢かづと&西村直人ライブショー～

対象：1歳3か月～就学前 定員：8組

### ♪ベビーひろば♪

日時：8月17日(水) 10:00~11:00

場所：1階 遊戯室

内容：「ママフィット」インストラクターによる、運動と育児相談

対象：7か月～1歳2か月 定員：8組

服装：運動しやすい洋服(ズボンやTシャツ等)

### ♪ベビーマッサージ♪

日時：8月24日(水) 10:00~11:00

場所：1階 遊戯室

内容：「マッサージ&育児相談」助産師・保健師の指導による、マッサージと育児相談

対象：2か月～6か月 定員：8組

用意する物：バスタオル

### ♪ひかりのひろば♪

日時：8月31日(水) 10:00~11:00

場所：1階 遊戯室

内容：ママのための断捨離®講座～断捨離®で手に入れる楽しい子育て～

～講師：柳井尚子断捨離®トレーナーによる育児講座～

対象：未就学児を保護者の方 定員：8組

※ お子様が遊べるコーナーを用意しています。

### ★～おねがい～★

- 全ての予約は、令和4年8月1日(月)、10時からとなります。  
(予約電話番号)042(330)2005 いずれも、府中市在住の方のみ参加可能です。
- キャンセルされる場合は、必ずご連絡をください。

ひかりのひろばご利用者様

## 育児講座

### ママの為の断捨離®入門講座

#### ～断捨離®で手に入れる楽しい子育て～

子育てをしていると「なかなか片付けが…」「子育てって大変で…」と思う事がありますよね？  
そこで、8月31日(水)に、元保育園保健師の断捨離®トレーナーの柳井尚子さんの育児講座を開催  
します。お友達をお誘いの上、ご参加下さい。お待ちしております。

#### ママの為の断捨離®入門講座

#### ～断捨離®で手に入れる楽しい子育て～

自己肯定感を育むために今すべき事

日時：8月31日(水)

10時00分～11時00分

対象：未就学児の保護者の方

場所：1階遊戯室



※8月1日(月)より、申し込みを開始します。

※定員は8組です。

※お子様が遊べるコーナーを用意しています。



やましたひでこ公認  
断捨離®トレーナー  
元保育園保健師・保育士  
15年

子育て中のママさん、こんにちは。

突然ですが、あなたは自分のお子様をどんなふうに育てたいですか？どんな人になって欲しいですか？

最近、よく耳にする「自己肯定感」という言葉。この言葉のお意味をどう捉えていますか？

断捨離®は、ただの片付け術と思われがちですが、それは違います。断捨離®をすると、あなたの人生が変わります。自己肯定感が高まります。それはなぜ？そんな話をお聞きください。正しい断捨離®をして、楽しい子育てを手に入れませんか？