

令和4年度

サードプレイスおぎくぼ講座

第1回 産前産後セルフケア講座 ～不調は身体からのメッセージ～

7/10(日)

10:00～11:30

産前産後の心身が不安定になりやすい時期、
自分自身に気づきを向け、不調に巻き込まれずに
穏やかに過ごす方法を学びます。
講師自身が産後の不調から回復した体験から学び、
得たものをお伝えします！

- 【講師】 齊藤治世さん（精神保健福祉士）
- 【対象】 産前産後のママ・パパ
- 【定員】 大人8名、託児4名(先着)
- 【参加費】 大人1名：800円（資料代込）
ペア参加：1,000円(資料1部)
- 【託児】 お子様1人につき500円



第2回 ワークショップ ～海の小さい生き物を探そう～

無選別のちりめんじゃこを教材にして
小さな生き物を探してみます。
夏休みの自由研究にもおすすめです！

- 【講師】 大山直美さん（小物工作作家）
- 【対象】 幼児・小学生・中学生
- 【定員】 8名
- 【参加費】 800円(材料費込)

※持ち物などの詳細については、HPにてご確認ください！

7/25(月)

13:00～15:00

HP:予約はこちらから



開催場所…木の芽のいえ(杉並区荻窪3-35-2)

講座・ワークショップのご予約…www.3rdplaceforteens

HPお問い合わせフォームに①講座名②参加者名(学年)

③連絡先(電話・メールアドレス)を記入してお申込ください

主催…Third place For Teens中高生の居場所プロジェクト

090-8587-4441(高澤)