

# 自分らしく 育児を楽しむ



～育児に悩んでいませんか？～

自分の時間が取れず、子どもと向き合う日々。  
特にコロナ禍で産後、誰にも相談することも出来ず  
つつい子どもに対して、イライラしてしまったり  
辛い想いをしていませんか？  
あなたの毎日が今よりも「楽しいな」になるために必要なことは  
自分と向き合うことです。  
ということで、ベビーマッサージで親子のスキンシップをとる方法や  
折れない心 (レジリエンス) について一緒に考えてみましょう！  
これを知ると、今のモヤモヤ生活から抜け出し、  
自分らしく育児を楽しむ事が出来ます。

主催 《Lively self プロジェクト》

2021/

6/16 水曜日

10:00-12:30

参加費：無料  
一時保育：無料  
※申込み必要 (定員あり)



講師：及川 貴美子 「ベビーマッサージ」  
講師：綿引 雪子さん 「折れない心 (レジリエンス)」



開催場所

港区立男女平等参画センター リーブラ多目的室1・2 (みなとパーク芝浦2階)

参加対象

生後3ヶ月～寝返り・おすわり時期まで (1歳未満) のお子さまとお母さま限定

定員

15組 (先着順・予約制)

一時保育の受付

対象4ヶ月～未就学児 (定員あり・申込順 5月27日 (木) までに要予約)

申込み締切

～6月2日 (木) まで

参加費

無料

持ち物

バスタオル (ベビーマッサージでヨガマットの上に敷くため)

申込み方法

裏面に記載の受付フォームにアクセスしてください

<ベビーマッサージにホホバオイル使用>

ホホバと呼ばれる植物の種から搾ったオイルを使用します。植物オイルの中で人の皮脂に最も近い成分とされ赤ちゃんから使用できます。  
アレルギー反応が決して起こらないとは確約できませんので当日パッチテスト (うち太ももに少量つけアレルギー反応をみる) を行い使用するか判断いたします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、間隔をあけて着席いただけるよう定員数を会場収容人数の約1/2に設定しています。

また入室時のマスク着用、アルコール消毒および検温にご協力をお願い致します。体調不良時のご参加はご遠慮下さい。

※開催方法がオンライン講座 (zoom使用) に変更となる可能性があります。その場合は、お申込み頂いた方に主催者から受講方法等をご連絡致します。



# 《自分らしく育児を楽しむ 申込み方法》

下記の申込みフォームにて申込みください

申込みフォームURL : <https://lin.ee/cNcST6f>

※右記のQRコードからアクセスするとスムーズです。  
お問い合わせも上記URL、QRコードからお願い致します。



## 個人情報の取り扱い

提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

## Profile

主催者：及川 貴美子（おいかわ きみこ）

インストラクターとして働きながら、小学生1人を育てるシングルマザー。  
今回講師でお招きしている綿引さん主催のメンタルトレーニングに参加し女性が輝く社会に憧れを抱く。  
そして私もやってみたい！！と《Lively self プロジェクト》を設立！  
育児の悩みや不安を抱えるあなたに「自分らしく育児を楽しむ、生き生きした自分になる」ことを伝えるため活動中。

## Profile

講師：綿引 雪子（わたびき ゆきこ）さん

外資系企業のエグゼクティブアシスタントとして働きながら、男子2人を育てるワーキングマザー。  
自分自身の経験からライフステージの変化に影響を受けやすい女性をもっと自分らしく輝ける社会を目指し  
「Be Myself Project」を発足。  
しつもんメンタルトレーニングやPoints Of You®を用いた各種ワークショップを企業や個人向けに開催中。

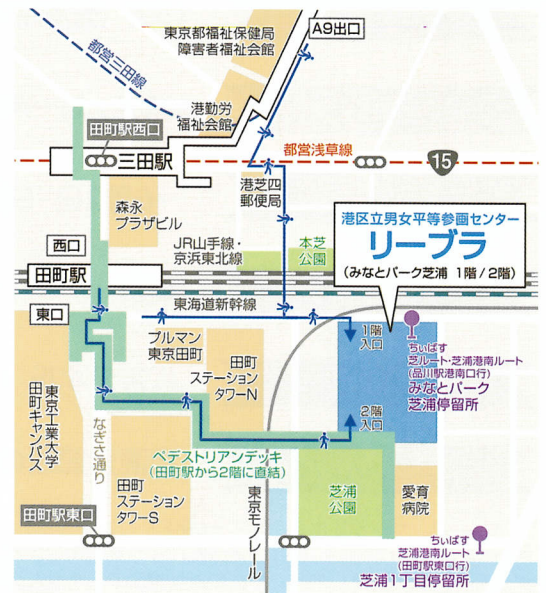
## 《会場》

### 港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023  
港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2階  
TEL :03-3456-4149  
FAX:03-3456-1254  
HP :<https://www.minatolibra.jp/>  
SNS:@libraminato

## アクセス

- ▶ JR「田町駅」東口（芝浦口）徒歩5分
- ▶ 都営地下鉄浅草線・三田駅「三田駅」A9出口徒歩7分
- ▶ ちいばす★芝ルート・芝浦港南ルート（品川駅港南口行）「みなとパーク芝浦」  
★芝浦港南ルート（田町駅東口行）「芝浦一丁目」徒歩4分
- ▶ 都営バス（田92・99）「田町駅東口」徒歩6分



主催 《Lively self プロジェクト》