

## 2008年 子育てキャリア塾 mam プログラム

NPO 法人キッズ&子育てママ応援隊 MerryTime

担当スタッフ 永谷陽子、後藤良栄

**1 学期** 毎回のメインテーマの予定です。これ以外にもミニテーマがあったり、しゃべり場の充実も図っていきます。講師名の無い日は、永谷が担当します。

月	日	場所	内容	備考
4月	17日(木)	ささゆり園会議室	3月の活動のふりかえり「クレヨンしんちゃん親子学」と「我が家の収納術」について。	体験・見学 OK
	5月1日(木)	中小 コミセン	「食」を考える。クイズや試食で楽しく体験。 必要量ってどのくらい？野菜料理は難しい？・・・	体験・見学 OK
5月	8日(木)	中小 コミセン	子育てトーク 自己紹介カード	体験・見学 OK
	22日(木)	中小 コミセン	ルーシーダットン（仙人体操）タイ式ヨガ 講師 姫野晃子さん	会員のみ
	26日(月)	中小 コミセン	TA（交流分析入門）私の中の5人の小人 自分を知る①	
6月	5日(木)		エゴグラム 自分を知る②	
	19日(木)		先輩に学ぶ「私の歩んできた道」 講師 奥野淑子さん（MerryTime 役員）	会員のみ
	17日(火)		マナー講座 ステキな女性になろう 講師 淡路久美さん	会員のみ
7月	3日(木)		自分を知る③ リフレーミング	
	10日(木)		簡単料理、手抜き極意 講師 水尻みちさん	会員のみ

8月はお休みですが、自主活動として、親子遠足などがあります。

1 学期のテーマは、「自分を知る」

2 学期のテーマは、相手（子ども、夫、友人など）を知る。

3 学期は、「コミュニケーション」です。