

新しい生活様式の中での

子育てママ同士つながり講座

# リフレッシュ

# ママクラス<sup>®</sup>へようこそ..

リフレッシュとは“再び元気になる”ことです。

これまでの生活様式が変わり、人とのつながりも希薄になりがち..な中で、子育てにストレスを感じていませんか？

同じ思いを感じている仲間と共にキラキラと輝きながら、住み慣れた佐野で子育てできる力をつけるための「リフレッシュママクラス<sup>®</sup>」です。みなさまの参加を心からお待ちしております。

開催日時 令和6年3月21日(木)、22日(金) 9:30~12:00

対象者及び定員 未就学児を育児中で、原則2日間参加できるママ -先着20名-

受講料 無料

会場 佐野日本大学短期大学

講師 高村壽子(自治医科大学名誉教授/日本ピア研リフレッシュママクラス<sup>®</sup>認定ファシリテーター)

福田 環 (NPO 法人とちぎみらい with ピア/日本ピア研リフレッシュママクラス<sup>®</sup>認定ファシリテーター)

内容 ◆心のリフレッシュ、一人の人間、女性としてママとしての再認識

◆新しい子育て仲間と交流、これからの夢再発見 等々

主催 NPO 法人 とちぎみらい with ピア(団体紹介をお読みください)

佐野日本大学短期大学

共催 公益社団法人母子保健推進会議

申し込み及び問い合わせ

URL: <https://ws.formzu.net/fgen/S458131208/>

(申し込みフォームにご記入ください)



申し込み期限:令和6年3月8日(金)定員になり次第締め切り

# 参加ママからの声



コロナ禍のスティホームで、本当に毎日いっぱい  
頼れる人もいない中の孤育てでした…。

クラスを受けて、母として女性として共通点が  
一杯ある、それだけで仲間になれてこれからの子育  
てが楽しみになってきました。(2児の母)



子育てに悩んでいる人すべてに聞いてほしい講座と  
思います。子どもから少しの時間離れてみて、自分  
を見つめ、子育て中であっても人生の夢を見つめ直  
せる素敵なチャンスをもたらしたと思います。

(1児の母)

## 2日間のプログラム

はじめまして、どうぞよろしく  
ほめほめシャワーあなたって素敵  
私たち、ここが似ているね！  
私の憧れの人・・・  
こんな生き方をしてみたい・・・

私のたいせつなもの  
子育て中でも私には素敵な夢がある  
私とみんなへの、ラブレター  
等々

講師（ファシリテーター）と一緒に

## “NPO 法人 とちぎみらい with ピア” とは……

この世に生まれた一人一人が生まれ持った性を大切にしながら、仲間とともに輝く未来を切り開いていけるように、思春期の若者および妊娠期からの切れ目ない子育て世代と彼らを支えるすべての人々に対して、ピア（仲間）同志の支えあいによるエンパワメント向上に関する事業を行い、人生の夢を実現しながら生き生きと健やかに暮らせる未来、社会を目指す地域づくりに寄与することを目的に活動しています。

（事務所：宇都宮市花房2丁目5番8号 花房オフィス（URL更新中）

mail: [\\_mirai.withpeer@gmail.com](mailto:_mirai.withpeer@gmail.com) )

### ☆思春期ピア支援事業

- ①思春期ピアカウンセラー<sup>®</sup>養成講座
- ②思春期ピア実践活動
- ③思春期の若者等支援者公開研修会 等

### ☆子育て世代ピア支援事業

- ①ママピアカウンセラー養成講座
- ②リフレッシュママクラス<sup>®</sup>等子育てママピア実践活動
- ③子育て世代支援者等公開研修会 等