



A

令和パパのための 家族コミュニケーション講座 ～パパだって頑張ってるぜ！～

2/28(土)



仕事に家事に子育てに…
どこまでやれば楽になるの!?
これって普通?これでいいの?
がんばるパパへの応援講座です!



男女共同参画センターえーる 視聴覚室

10:00 - 12:00
(9:45受付開始)

言いたいことを飲み込み、揉めないことを
選んでいる…本当はどうしたい?
持ち物は不満・希望・愛情の3つだけ!



講座詳細

保育室・手話通訳ご希望の方へ

対象 : ①子育て中の男性
②どなたでも

定員 : 各回30名(先着順)

参加費 : 無料

持ち物 : 筆記用具

申込開始 : 2/1(日)

・講座2週間前までにご連絡ください。Ⓐ 2/13(金) Ⓑ 3/3(火)締切です。

・保育室は各回定員10名(先着順)、6ヶ月以上の未就学児対象です。

申込時にお子様の名前(ふりがな)、年齢、性別をお知らせください。

・手話通訳を希望する方は「申込フォーム」からお申込みください。

※保育・手話通訳をキャンセルする場合は、開催前日までにご連絡ください。

講師

お申込み



くぼあやの
こねくとういす副代表
コミュニケーションスキルアップ講師

練馬区在住三児の母。
自己嫌悪をこじらせた寝顔にごめんねママ時代を経てアドラー心理学「勇気づけ」の考え方方に出会い、子育てコーチング・HSP理論・発達凸凹学など多角的に学ぶ。
「褒め上手になる方法」「怒り上手になる方法」「こどもの自己解決力を育む」などの共感を呼ぶ講座スタイルが好評で、子育て・コミュニケーションの悩みを「安心」に変えられる場を提供している。



こねくとういす
～練馬から日本のママを元気に～
練馬で活動7年目。
参加者数のべ5000名突破!

えーるホームページ「申込フォーム」もしくは、下の二次元コードから下記①～③を明記のうえ、お申込みください。
①講座名(ⒶⒷ別、両方参加可) ②氏名(ふりがな) ③電話番号

お申込みは



こちらから



練馬区立男女共同参画センターえーる

〒177-0041 練馬区石神井町8-1-10

電話 03-3996-9007 / FAX 03-3996-9010

E-mail oubo@nerima-yell.com

※お申込みから5日を過ぎても受付した旨の連絡がない場合は、お電話ください。