

子育てや介護など生活ストレスの  
コントロール法を学ぼう！

# 音と呼吸による 瞑想ワークショップ



子育てや介護でイライラ、へとへと…  
生活ストレス、たまっていますか？

今注目のストレス対策「瞑想」の体験ワークで  
たまには、子どもや介護家族と離れて  
自分自身を取り戻す時間を持ちませんか？

講師 太田喜乃さん 健康心理アドバイザー、(特)こうとう親子センター副代表。  
小学校教育相談員、こども家庭支援センターのリラクゼーションワーク、子どものソーシャルスキル  
トレーニング「セカンドステップ」など、親と子どもを支えるプログラムの認定講師として多方面に  
活躍中。大人も子どもも「自分らしく」、ともにシアワセに生きられる社会を願って活動しています。

**入場無料15人 どなたでも参加OK** (5/6(月)9時より申込受付開始・先着順)

★カラダを動かしますので、ズボンなど動きやすい服装でおいでください

日時 2019年6月23日(日) 午前10:00～12:00  
会場 江東区男女共同参画推進センター(パルシティ江東内) 3階和室 こども同伴不可  
企画 子育てと介護を支援する (特)こうとう親子センター  
保育 1歳6ヶ月～就学前 6/9(日)までに下記へ申込み 無料 要予約・先着順

申込・問合せ 江東区男女共同参画推進センター (パルシティ江東内)  
江東区扇橋3-22-2 TEL 03(5683)0341  
(第2・4月曜休館 受付時間9:00～21:00)

インターネット 江東区 男女共同参画 イベント で検索 申込フォーム→

主催 2019男女共同参画フォーラム実行委員会

江東区男女共同参画推進センター 協力 男女共同参画活動団体



## 2019男女共同参画フォーラム 会場

### 交通案内

#### ◆都営新宿線・東京メトロ半蔵門線

「住吉駅」下車 (B1出口) 徒歩12分

#### ◆都営バス

○門前仲町、木場、東陽町、豊洲方面及び、錦糸町方面からお越しの場合

東22系統 錦糸町駅前⇄東京駅丸の内北口  
(扇橋二丁目下車 徒歩6分)

錦22系統 錦糸町駅前⇄臨海車庫  
(扇橋二丁目下車 徒歩6分)

○東砂6丁目、亀高橋、境川及び、清澄・白河方面からお越しの場合

秋26系統 葛西駅前⇄秋葉原駅前  
(扇橋三丁目下車 徒歩3分)

お車でのご来館はご遠慮ください。



### この講座の企画と

## 子育てと子育てを応援する (特)こうとう親子センター について

こども達がシアワセに育つには、親や周囲の大人の心の余裕も必要です。多忙で悩み多き日常でも、自分のための時間を作り、脳と心をリフレッシュし、こどもや家族に優しく向き合える余裕を取り戻す。マインドフルネスやヨガなども含め、ストレス対策として注目の「瞑想」メソッドの体験で、子育てや介護に役立つ講座を企画しました。

私たちこうとう親子センターは、「江東のこどもたちと子育てのために、自分たちの手でできる支援」をしようと、2006年に有志が集まったボランティアグループです。子育てと子育て支援の活動を通じ、こどもと子育てを支える新たな地域の「つながり」を作ることを目指しています。2013年よりNPO法人となりました。

代表理事 渡辺恵司・藤沢千代勝 東京都江東区大島2-9-28

ホームページ <http://www.kotooyako.com>

主な活動 子ども専用電話「チャイルドライン」、子育て応援電話「ママパパライン」、家庭訪問型子育て支援ホームスタート・こうとう、親支援講座など

お問合せ (特)こうとう親子センター 事務局

FAX・留守電 03-3632-1717 Eメール [info@kotooyako.com](mailto:info@kotooyako.com)

**みなさまも『できること・できる範囲』で、こどもたちを支える  
地域の社会貢献に参加してみませんか？  
お問合せ、ご連絡をお待ちしています！**