

# 令和8年度 昭林公民館 家庭教育学級（前期） 「ママのためのスキルアップ講座」

開催日 / 学習内容 / 講師 / 学級の様子

第1回 5月21日（木） 講師：ライフコーチ 藤野 奈緒子  
開講式&子育てコーチング入門～やる気スイッチのトリセツ～



第2回 6月4日（木） 講師：フィットネスインストラクター  
小見山 恵美子 自分のからだの歪を知ってスタイルアップ



第3回 6月18日（木） 講師：はぐくみサポートゆめたまご  
稲垣 真紀子 思いが伝わる「ハッピーコミュニケーション」



第4回 7月2日（木） 講師：おしゃべりピアニストひらめ（平松  
八江子） ママのためのリラックスピアノコンサート（リクエスト付）

～ママがしあわせ・みんなしあわせ～