

# 子育て支援講座

## 「子育てライフアップ」を開催しました

6月24日、7月1日、7月8日(金)に子育て支援講座「子育てライフアップ」を開催しました。参加者は7人の子育て真っ最中のお母さま方で、子どもたちは別室で保育です。子育てのひとつとき、ほっと息抜きしてリフレッシュと幸せ向上を目指す講座です。

第1回目は、「レジンでアクセサリーを作ろう!」です。

きれいなビーズとキラキラのラメを思う存分選び、美しい作品ができました。お母さま方の目もキラキラ輝いてました。



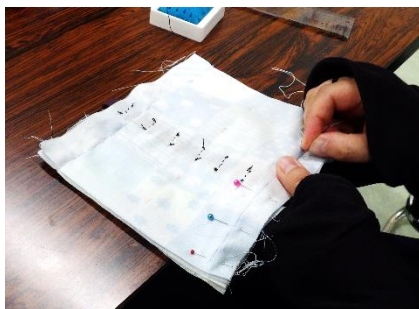
第2回目は、「マインドフルネスで心身をリラックス」です。

自分とゆっくり向き合う回です。疲れた時の息抜きの方法やイライラした時に頭の中をからっぽにする方法などを学びました。ヨガのポーズやストレッチも体験し、凝り固まっていた心と体をほぐすことができました。



第3回目の最終回は、「子ども用の移動ポケットを作ろう」です。

かわいくて使い勝手のよいポケットができました!(^^)!



子育て中は子どものことに一生懸命で、なかなか自分だけの時間が持てませんよね。

これからも上手にリフレッシュして、楽しく子育てしてください。応援しています！！