

# 令和7年度もとまち公民館幼い子のいる親のための教室 日程表

※日程・内容は変更する場合があります

回数	日時	曜日	内容	講師・担当
1	6月5日	木	保育のオリエンテーション ★親子で参加。持ち物や保育室での過ごし方の説明をします	保育者・職員
2	6月12日	木	「自分軸ってなに？」「お互いを知ろう」	山口有紀子さん
3	6月19日	木	これまでの振り返る①「本来の自分を知る」	山口有紀子さん
4	6月26日	木	これまでの振り返る②「結婚・出産を経た今の自分」	山口有紀子さん
5	7月3日	木	子育てから考える①「“良い子”に対する自分の見かたを知ろう」	山口有紀子さん
6	7月10日	木	子育てから考える②「今後の自分の子育てテーマを決めよう」	山口有紀子さん
7	7月17日	木	親子で一緒に地域の遊び場めぐり	職員
夏休み				
8	9月18日	木	パートナーとの関係から自分を知る① 「パートナーに対する今の自分の感情を確認しよう」	山口有紀子さん
9	9月25日	木	パートナーとの関係から自分を知る② 「私たちの今後をイメージしよう」	山口有紀子さん
10	10月9日	木	これからの自分を考える 「ヴィジョンボードを作ってみよう① 説明と制作」	山口有紀子さん
11	10月16日	木	ヨガで自分の心と身体に向きあおう①	近藤めぐみさん
12	10月23日	木	ヨガで自分の心と身体に向きあおう②	近藤めぐみさん
13	10月30日	木	地域での子育て	山口有紀子さん
14	11月6日	木	懇談会 「保育室の様子」「公民館ってなに？」	保育者・職員
15	11月13日	木	これからの自分を考える 「ヴィジョンボードを作ってみよう② 制作」	山口有紀子さん
16	11月20日	木	これからの自分を考える 「ヴィジョンボードを作ってみよう③ 仕上げ」	山口有紀子さん
17	11月27日	木	懇談会 「講座の振り返りとこれからについて話そう」	職員

## 幼い子のいる親のための教室ってなに？

教室では子育てや家族のことなどについて話し合い、教室終了後もグループ活動を続けていける関係づくりを目指します。また、子どもたちも親と離れて、子ども同士保育室で過ごし、遊びを通して仲間の中で育ち合う関係をつくっていきます。保育者が保育室での子どもの様子を参加者に伝え、話し合う懇談会も行います。



### これまでの参加者からの感想

大人になってからの出会い。素敵な縁を大切にしたいと思いました。自分と向き合う良い機会でした。

将来に漠然とした不安を持っていましたが、この教室を通して、子育てだけでなく自身の将来について前向きに考えることができるようになりました。

国分寺市立もとまち公民館

〒187-0022 東京都国分寺市東元町2-3-13

国分寺市立公民館ホームページ URL:<http://www.city.kokubunji.tokyo.jp>

