

子育て

みんなで元気になろう!

Cheer up! 講座



パンデミックの中でも、くよくよせず、元気をだして子育てを楽しんでいますか?  
弱音を吐くより本音を分かち合えば、明日への道標<sup>みちしるべ</sup>に繋がります。  
元気づけてくれる仲間たちに会いに来てください!!

受講料  
**無料**



日程

**5/11~7/20**

**毎週火曜日(5/25を除く) 全10回**



**講師：三好良子**

(人材育成コンサルタント)

**時間：午前10時~正午**

**会場：生涯学習センター 学習室1**  
(元気創造プラザ4階)

**対象・定員：16歳以上の市民(在勤・在学を含む)、15名**

\*全日程参加可能な方 \*三好先生の連続講座の受講がはじめての方。  
\*定員を超えた場合は抽選とし、令和3年度に市民大学を受講していない方を優先します。

**保育定員：10名(満1歳以上の未就学児のみ)**

\*保育説明会への参加必須(お子さん同伴のこと)。

**保育付き講座**

■保育説明会  
4月27日(火)  
午前10時10分~

**申込期間：4月1日(木)~16日(金)**

受講を希望の方は、講座申込システムまたは生涯学習センター窓口  
もしくは電話でお申し込みください。

\*講座内容及び申込方法等、詳しくは裏面をご覧ください。

【主催】公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団 / 三鷹市

【問合せ・申込先】三鷹市生涯学習センター

【住所】〒181-0004 三鷹市新川6-37-1 元気創造プラザ4階

【Tel】0422-49-2521



Twitter

## ↑ 講座内容

\*新型コロナウイルスの影響に伴い、開催の中止または内容が変更になる場合がございます。

日程		内容（予定）
4/27 午前 10 時		保育説明会（保育付きの方のみ参加必須）
第1回	5/11	Welcome！～出会い・触れ合い・学び合い～
第2回	5/18	自分を知り・あなたを知る ～気づきからの再発見・新発見～
第3回	6/ 1	子育て・自分育て・親育て ～親子力アップをめざす～
第4回	6/ 8	子育てのリテラシー ～基本のき～
第5回	6/15	コミュニケーションのセンスUP ～発信力&受信力～
第6回	6/22	ポジティブアプローチ ～子育て Enjoy のレシピ～
第7回	6/29	ようこそ 先輩！！
第8回	7/ 6	仲間育て&サポーター&支援者をめざす～マインド&テクニク～
第9回	7/13	未来へのライフワークデザイン～ワークライフバランスに向けて～
第10回	7/20	人間力・関係力を磨く

## ↑ 講師プロフィール 三好 良子（みよし りょうこ）

日本教育事業団東京教育センター、財団法人スポーツ会館企画室主任などを経て、産業能率大学総合研究所や日鉄総研（株）の講師を始め、各大学で講師を務める。専門は「人間関係学」で、様々なジャンルの人間教育・人材育成に携わる「人間関係士」としてのパイオニア的存在。活動領域は自治体、企業、福祉、地域、学校、生涯学習など幅広く、講演、研修、セミナー、マスメディア、著作などを通じて人間力・関係力・コミュニケーション力向上など、人材育成コンサルタントとしてパワフルに活動。日本グループワーク・トレーニング協会理事長なども務める。三鷹では連雀学園コミュニティスクール委員・学校運営協議委員・三鷹市保育士アドバイザー・セクハラ相談員などの要職に就く。

著書には「関係力をみがく本」（日本グループワーク・トレーニング協会）、「GWT のすすめ～ヒトを人にする」（同）など多数。最新出版は、副読本「燦々」。

## ↑ 申込方法 下記いずれかの方法でお申し込みください。



講座申込システム

■講座申込システム（<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>）

■電話（0422-49-2521）

■生涯学習センター窓口（元気創造プラザ4階）

**申込受付期間：4月1日（木）から16日（金）まで 結果通知：4月19日（月）予定**

申込者数が定員を超えた場合は抽選とし、当選された方のみにはがきでご連絡します。

\*窓口・電話でお申込みをされた方のうち、落選された方には連絡はいたしません。あらかじめご了承ください。



■路線バス（小田急バス、京王バス）

三鷹駅、吉祥寺駅、調布駅、武蔵境駅、仙川駅から、バス停「三鷹市役所前」または、「三鷹農協前」下車徒歩5分

■みたかシティバス

北野ルート、三鷹台・飛行場ルート、新川・中原ルートでバス停「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ（市役所東）」下車すぐ

※なるべく公共交通機関をご利用ください。