

つくって、しゃべって、
スツキリしよう。



キーワードは...

たんぱく質

マインド
フルネス

子どもの
個性を
活かす

人との
繋がり

子どもの元気を作る方法

カレー作りで 育児の悩みをシェアリング

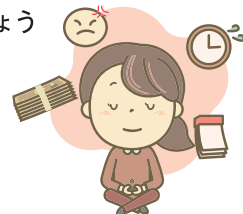
特別支援教育に携わる公認心理師と一緒にカレーを作りながら、育児の悩みを共有し、子どもの個性を活かし、強く元気にたくましく育て、幸せな時間を増やす方法について考えます。

日時

9月17日(日)
10:00~13:00

当日のプログラム

- 10:00 講師紹介
・ マインドフルネスについて
・ 脳とたんぱく質の関係
- 11:00 カレー作り
- 12:00 試食
カレーを食べながら育児の悩み
や思いを語り合いましょう
- 12:45 シェアリング
(感想発表)
- 13:00 終了



講師 mikakoさん(公認心理師)

定員 15名(親子での参加も可)
事前のお申し込みが必要です。

申込締切 9月14日(木)

持ち物 エプロン

参加料 2,000円 ※小学生以下のおさまは
1人につき500円

会場・お申込み・お問合せ

社会福祉法人 弘前豊徳会
サービス付き高齢者向け住宅
運動特化型デイサービスセンター **サンタハウス弘前公園**

〒036-8202 弘前市大字元大工町26-1

☎ 0172-88-7707

当日はマスク着用、検温・手指消毒にご協力ください。



最寄りバス停「陸奥新報社前」から徒歩2分
※施設駐車場には限りがございます