

2017年度すてっぷ若い世代支援事業助成金事業
「健やかな生活を送るための講座」シリーズ第1回

お子さんの足の悲鳴に気付いていますか？
すこやかな成長を願うパパさんママさん
いまこそ足のことを学びましょう

あしいく 足育講座

高価な靴が良い靴とは限りません

子どもが「靴が小さい」と
言い出すのを
まっていますか？



お子さんの足をじっくり
見たのはいつですか？

子どもなのに
外反母趾!?



子どもが
痛がらなくても
歪むことがあります!!



講座内容

子どもの足トラブルについて
靴の選び方・靴の履き方
靴選びワークショップ

希望のお子さんには、
サイズ計測&フィッティングチェック

今履いている靴は
合っているかな？



講師 黒田久美子 (フットケアサロンBaum)

ドイツ式フットケア・足育アドバイザー® ・台湾式リフレクソロジスト

靴の販売歴10年、育児の経験も活かし
足と靴について様々な角度から
大切なお話をさせていただきます。

facebookページ
フットケアサロンBaum



2017年10月1日(日)

定員10組
要申込

申込締切
9/22

時間 10:00~11:30

場所 とよなか国際交流センター プレイルーム2AB
(阪急豊中駅直結「エトレ豊中ビル」6階)

参加費 500円(お子さんお1人追加につき+200円)

対象 未就学児のお子さんと保護者

持ち物 お子さんがよく履いている靴

小学生以上のお子さんと一緒に参加の場合はご相談ください。

プレイルーム開催なので
おもちゃがたくさんあるよ☆

パパと子どもでの参加はもちろん
おじいちゃんおばあちゃんも
大歓迎です♪



お申込みはチラシ裏面をご覧ください

健やかな生活を送るための講座

健康・情報・生活環境…etc 全4回の連続講座。
第2～4回は、一時保育つきです♪お茶もご用意しています。

自分のこと、
家族のこと、
おうちのこと、
一緒に考えませんか？

第2回 10/29 (日) 開催
冷え性に悩む女性のためのセルフケア講座
講師：海老原絢子 (鍼灸師)
定員 8人 / 有料 (資料・お灸・お茶菓子代込)

むくみ、肩こり、生理痛…体の冷えが原因かも?!
本格的に寒くなる前に、冷え性改善!
毎日がんばる女性を応援します☆

仕事に家事に育児…現代女性にはやること、やるべきことが沢山! 自分のものでいいですね。
充実した生活を送るには、まず健康から。婦人科系疾患・不妊治療に長く携わってきた鍼灸師が
女性の体のこと、自宅でできる簡単なケア方法をお伝えします。
少人数開催で相談時間も設けているので、自分にあったセルフケアを見つけていただけます♪
対象：冷え性に悩む20～40代の女性 (既婚未婚問わず) 鍼灸・自然療法・健康に興味のある女性

第3回 11/12 (日) 開催
子育て世代の「もしもBOOKワークショップ」
講師：熊川サワコ (らいふのーとアドバイザー)
定員 12組 / 有料 (資料・お茶菓子代込)

愛上さんちは転勤族。
小学1年生のお姉ちゃんと赤ちゃんがいます。

ある日ママの体に異変が! ?

緊急手術・3週間の入院となりました…。
実家は遠方。
子どものこと、家のこと、ご近所づきあいを
ママに任せきりだったパパは大慌て!!



HELP!!



このような具体的な「もしも」を設定し、その時何に困るかを洗いだし、普段から
どういうふうに備えればいいのかをお話します。「人のつながり」「お金の流れ」
「身体の状態」の情報共有にポイントを絞った子育て世代向けのワークショップです。
備えることは安心につながります。ご夫婦でのご参加大歓迎です!

第4回…2018年2月に開催予定

各講座詳細、講師プロフィールは「ほくせつママの木」情報サイトのメンバー紹介ページをご覧ください。

子育て講座のお申し込み・お問い合わせ

「ほくせつママの木」公式情報サイトTOPから特設ページへ進んでお申し込みください
<http://hokusetu-mamanoki.jimdo.com/>
連絡先メールアドレス: footcare.baum@gmail.com

ほくせつママの木



公式サイトTOP