

育休中ママ必見！

育児・仕事・わたし

食事 身体 時間

自信をもって仕事復帰するための

3つのポイント

無料保育
あり

働くママのための7つの講座

こんなお悩みありませんか？

- ちゃんと仕事復帰できるのかな？
- 復帰したらどんな生活なんだろう？
- 子どもが熱を出したらどうしたらいいの？
- 復帰したら、ごはん、作れるかな？
- 仕事と育児以外にもやりたいことがある！
- 元気に子どもを育てたい！



自信をもって仕事復帰するための3つのポイントを7つの講座で学べます

日程 : 10/17 11/16 12/7
オンライン : 10/18 11/17 12/8
時間 : 10:00-16:00 (裏面に時間割あり)

参加費 : 1コマコース ¥3,000
7コマセット ¥20,000

(ワークショップは1つ選択)

9コマ全講座セット ¥25,000

*ワークショップは別途材料費1回¥500

申し込み締切 : 各5日前

無料保育 : (6ヶ月~就学前のお子様) 申し込みは10日前まで

お支払方法 : 当日お支払 (オンラインは事前振込み)

場 所 : 京都府男女共同参画センター らら京都「交流コーナー」
京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ東館2階

1コマのみの受講もOK

講座と同じ内容で、オンライン講座*も開催します！

*オンライン講座 : スマホ・PCから誰でも簡単に参加できるZOOMを使用します。
詳しくはお問い合わせください。



7つの講座 時間割

らら京都	10月17日	11月16日	12月7日
オンライン	10月18日	11月17日	12月8日
10:00-11:30	⑦A ふんどし	⑦B 布ナプキン	⑦C ホットピロー
12:30-14:00	①育休チェック	②時間管理	③小児発病時
14:30-16:00	④食事の基本	⑤子どもがつくる	⑥朝ごはん

＊7つの講座の内容＊

- ① **育休チェックリスト**・・・復帰までにしておきたいことがわかります！
- ② **働くママのための時間管理術**・・・前向きで有意義な時間の考え方を学びます！
- ③ **小児の発病時の対応**・・・ナースが伝える 心構え・観察・通院・手当・病児保育等
- ④ **働くママのための食事の基本**・・・ここだけは押さえておきたいキホンの話
- ⑤ **子どもがつくる料理の話**・・・子どもに今だからこそ伝えられることがあります！
- ⑥ **働くママのための朝ごはんの話**・・・働くママが一番大切にしたい朝ごはんの話
- ⑦ **女性の身体を支えるワークショップ**・・・
A:布ナプキン・B:ぬかで作るホットピロー・C:ふんどしパンツ

＊お申し込み・お問い合わせ＊

sakura工房 小林エリ (布ナプキンアドバイザー®・食育指導士・看護師)
 電話 : 090-1918-5421
 メール : sakura.koubou.eri@gmail.com
 HP : <http://sakura-koubou.net/>

