

＼＼ 子育てにイライラしたことありませんか？ ／／

子 育 て 講 座

次回の講座

イライラしないママになる！ 子育て中の心のバランスの整え方

第1回 気持ちを切り替えたい時に役立つヒント

▶ 第2回 イライラしにくい思考を手に入れよう

第3回 完璧主義から抜け出すには？

第4回 セルフコントロール力を培うために

2026年 3月 9日(月) 9:45～11:45

進修館 和室 (宮代町笠原1-1-1)

対象：子育て中の方（乳幼児期～思春期） お子様同伴OK☺

参加費
2200円
+事務費

講師紹介



中村奈々恵
(ななえちゃん)

Instagram



子どもの自立と子どもとの絆を育む子育て法

子育てが楽しくなる ママカフェ

子育てが楽しくなるママカフェ
認定講師 自立と絆クリエイター
埼玉県ふじみ野市在住。中2、高1の姉妹の母。
2013年からママカフェで学びながら子育てをするようになり、子育てが"大変"から"楽しい"へと変化。2017年からは「子育てで悩む人の支えになりたい」という想いで、講師としての活動も開始。
幼稚園・小学校の家庭教育学級などでの講演も行っている。

講演実績

川越市立牛子小学校、ふじみ野市星和幼稚園
北区中央公園文化センター、取手市家庭教育学級 ほか

詳細・お申込み

