

助産師監修

こころと身体の基礎講座（火）

「自分を大切にすること」が、未来を変える。
仕事、人間関係、結婚、妊娠、出産。
人生には様々な選択があります。その時に大切になるのは、知識だけではなく、
自分のこころや身体の声を聴きながら生きる力。
これからの人生をより自分らしく歩むために、
まずは自分自身を知る時間を過ごしてみませんか？



講師 西原 ひとみ

回数	月 日	曜日	テ ー マ	内 容
1	10/6	火	自分を大切にする力を育む ～胎内記憶教育から学ぶ “いのち”の話～	自分が生まれた原点を知り、 自己受容力を育み、 自己肯定感を上げることにつながる。
2	10/13	火	未来の自分のための身体づくり ～不妊に悩まないために 今できること～	現代の不妊の現状を 男性側、女性側の双方から知ること、 今の自分たちができることを知る。
3	10/20	火	尊重し合える関係を育む ～パートナーシップを考える～	パートナーシップとは何かを考え、 お互いを尊重して歩んでいく関係を築くために、 まずは自分自身について知り、 大切にすることを学ぶ。

教 材 費	なし
開 講 時 間	19:00～21:00（2時間）
定 員	20名（定員になり次第、締め切ります）
場 所	パソコン室
準 備 す る も の	筆記用具

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ お子さん連れでのご参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。

- ※ 受付は9月16日（水）～9月25日（金）です。
- ※ 申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性があります。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30
TEL (099) 255-5771 FAX (099) 255-5750
✉ yuyukan@living-facility.com Instagram@yuyukan.kagoshima
ホームページ 🏠 <https://yuyukan.living-facility.com/>



▲ホームページ

申込方法についての
詳細はHPから。
申込期間中は申込フォー
ムも設置されます。
LINE 公式アカウント
友だち追加も受付中！



▲LINE
公式アカウント