



# 夏休み！ 親子でつながる

## はなまるの日

日時 7月28日(水)

場所 ハートフルスクエアG 大研修室

### 参加無料

(親子参加各10組)

★このプログラムは令和2年度  
「女性の活躍スキルUPアカデミー」の受講者による企画です。

### A 10:00~10:45

#### 勉強習慣を身につけるヒミツ 魔法のスケジュール講座

いよいよ夏休み！  
好きなことをおもいっきりさせて  
あげたいですね  
でも生活リズムも持たせたい！

「何回もスケジュールは  
作ってきたけど全然その通りに  
できなかった…。」

大丈夫です！

「目から鱗です！リズムが作れました！」  
「私のイライラが少なくなりました！」

とご好評をいただいている  
魔法のスケジュールを  
親子で作ります

★対象★ 年長、小学生の親子  
☆持ち物☆ 筆記用具



アメブロ

《プロフィール》

高橋 利枝  
勉強コーチ  
年長小学生/オンライン学習

子どもが自らやる気になる家庭学習を指導  
一生ものの勉強の土台づくり  
まなびKids!プラス親子コーチング主宰

### B 11:00~11:45

#### 親子で ヒーリングコラージュ®セラピー

自由に楽しく切り貼りコラージュ作り♪  
上手い下手は一切関係ありません  
出来上がった作品を見ながら  
親子の会話を楽しみましょう！

【ヒーリングコラージュ®セラピーとは  
アート技法を使って心理を読み解くセラピー】  
雑誌を切り抜いて自由に色紙に貼り付ける  
誰でも簡単心理セラピーです

★対象★ 小学5年生以上の親子(成人親子も可)  
体験はコラージュ作成+ミニセルフリーディング  
☆持ち物☆ 筆記用具 ハサミ のり



全てのメニュー

《プロフィール》

しもじま ひろみ  
心理カウンセラー・心理セラピスト  
2016年  
心理セラピーサロン "ゆるスマイル"開業  
アートを使ったセラピーをメインに  
お悩み相談から気分転換まで癒しと元気をお届けしています  
オリジナルセラピー ヒーリングコラージュ®セラピー考案

### <お申込み>

※ 事前予約制・先着順 ※  
両方受講も大歓迎

岐阜市女性センターHP「講座お申込み」またはお電話から

- ①講座名 (例：はなまるの日 A or B or AとB)
- ②氏名 (フリガナ) ③年齢 ④〒・住所
- ⑤電話番号 ⑥メールアドレス

その他欄に、⑦一緒に参加するお子様の氏名、年齢  
を明記の上お申し込みください。

参加決定はメールもしくは電話でご連絡いたします。

- ※ 感染防止対策をとっての開催となります。  
マスクの着用、検温等のご協力をお願いいたします。
- ※ 新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、  
延期となる場合があります。
- ※ ご記入いただいた個人情報は、岐阜市女性センター  
主催事業のために利用し適正な管理に努めます。

### <お問い合わせ>

岐阜市女性センター  
岐阜市橋本町1-10-23  
ハートフルスクエアG内  
(JR岐阜駅東)  
TEL 058-268-1052



女性センターHPは  
↑こちらから↑