

大人の子育てOFFタイムプログラム

# ～保護者向け・子育て講座～

↓参加受付↓

2023年  
1月28日(土) 15:00～16:00

【開催場所】リゾートレストランせいふあ 〒901-1511 南城市知念字久手堅541 (2階)  
【参加費】特別料金500円 【定員】20名 【対象】子育て世代の保護者の皆様  
【特典】ハーブティ&お菓子&窓の外の景色(絶景)



～レモンバーム～

- ①リラックス効果
- ②消化器系整う効果
- ③生理痛の改善効果
- ④花粉症の緩和効果



## 子供にイライラしない3つの秘訣



アンガーマネジメント  
(怒り)

怒りの6秒ルール  
マインドフルネス体験  
呼吸法

女性として愉しむこと

母の前に女性であること  
人生楽しくなる思考とは  
俯瞰すること

夫婦円満のコツ

メタコミュニケーション  
(本当にコミュニケーションが取れているのか?)  
10年間後の未来とは

講師のご紹介



【特別講師】心理カウンセラー・相澤和人氏 イーストホームタウン沖縄株式会社 代表  
・技法：カウンセリング・認知行動療法・マインドフルネス・禅(瞑想)・カップルカウンセリング  
・琉球大学非常勤講師、三幸学園専門学校講師  
・南城・南風原小中学校キャリア教育・ふるさと教育講師、佐敷中PBL(課題解決授業)講師  
・企業研修講師、観光まちづくりコーディネーター、カップルセラピー  
・ビタミンNサイト運営「逃げ旅シリーズ」を全国展開、ハートFMなんじょうパーソナリティ (EHTビタミンN)

お申込み方法	下記専用番号にご連絡をいただくか、公式サイトお問合せフォームよりE-Mailにてお申込み下さい。
対象者	今回のプログラムは保護者が対象です。座席数に限りがございます、予めご了承下さい。
特典	長寿のハーブ・レモンハーブティ&お菓子付き
キャンセル料	キャンセル期限は、開催日を含み3日前です。お客様都合によるキャンセル時は、参加費全額をご負担いただきます。
開催判断	荒天等により開催を延期する場合がございます。延期時は、開催日3日前を目安に事務局よりご連絡いたします。
その他	お仕事体験ポイントの特典はございません。

共催：南城市、八重瀬町 南城市商工会、八重瀬町商工会、南城市観光協会、八重瀬町観光物産協会、イーストホームタウン沖縄(株)



お問合せ・ご予約は…  
(080) 2046-5745



公式サイト・メールはこちら  
<https://www.teamokinawa.net>  
[info@teamokinawa.net](mailto:info@teamokinawa.net)



南城市・八重瀬町地域間連携体事務局 〒901-1501 沖縄県南城市知念字久高26番地 (株)サウスポーグループ内