



## 一般介護予防教室「ヨガ教室」

ヨガは身体の柔軟性や筋力アップにつながり、転倒予防に効果があります。また、深く呼吸をすることで精神の安定にもつながります。ヨガを通して心身ともにリフレッシュしませんか。

### ■安中会場

日 6月2日(火)・16日(火)

時 午前10時～11時30分

場 図体操室

講師 ヨガインストラクター、寺見佳奈先生

### ■松井田会場

日 6月8日(月)・22日(月)

時 午後1時30分～3時

場 図基幹集落センター・多目的集会室(和室)

講師 ヨガインストラクター、小野三紀子先生

### ■共通事項

対 65歳以上の市民(両日参加できる人優先)

料 無料

持 ヨガマット、手ぬぐいサイズの

タオル、飲み物、上履き(安中会場のみ)

※動きやすい服装でご参加ください  
定 先着15人

申込開始 5月12日(火)午前9時～  
※申し込みは本人か家族に限ります

※両会場の申し込みはできません  
申・問 困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1193)

## 文化・生涯学習

## culture・lifelong learning



### 家庭教育カウンセリング講座



市教育委員会は、カウンセリングの技法や理論とともに、より良い人間関係を築くための知識を学び家庭教育に生かしてもらうため、家庭教育カウンセリング講座を開講します。ぜひご参加ください。

講義・実習	講座内容・講師	会場	実施日時
講義① 家庭教育とカウンセリング	～家庭教育にカウンセリング マインドをいかそう～ 講師：田中 茂 (元安中総合学園高校長)	安中公民館講義室	6月 2日(火) 受付：午後1時15分～ 講義：午後1時30分～ 3時30分
講義② 子どもの理解 I	～子どもの発達と心理～ 講師：田村 ひとみ (安中市カウンセリング研究会)	文化センター視聴覚室	6月 9日(火)
講義③ 子どもの理解 II	～特別な支援を要する子どもの理解～ 講師：大崎 広行(アジール陽だまり 相談室、元武蔵野大学教授)	文化センター視聴覚室	6月18日(木)
講義④ 子どもと家族の関係	～相談にみる家族関係～ 講師：鬼形 榮一(元東横野小学校長)	文化センター視聴覚室	6月25日(木)
講義⑤ カウンセリングの基礎技術	～カウンセリングの進め方と技術～ 講師：加藤 久雄 (語らいの杜「どんぐり亭」主宰)	文化センター視聴覚室	7月 2日(木)
実習① ロールプレイ	～カウンセリングの実践的練習～	ほか	7月 9日(木)
実習② ロールプレイ	小グループに分かれての実習	ほか	7月10日(金)

定 先着20人

料 無料

持 筆記用具、ファイルなど

募集期間 5月7日(木)～27日(水)

申・問

図生涯学習課社会教育係に電話か  
上記二次元コードから申し込む。  
(☎内線2242、土日祝日を除く午

前9時～午後5時)

図 単独の講義を受講希望の人も申し込めます。