

☆「育児」ではありません。「育自」です☆

日々の生活に精一杯で時々「わたし」がおいてきぼりになってしまうこと、ありませんか？

『育自のための小さな魔法』ワークショップは自分自身を見つめ、知って、お互い聴き合うことで、心が元気になる体験型講座です。

“人生いろいろなんだなあ...”

人に聴いてもらえる心地よさ、  
そしてもうひとつ  
自分が大切にしているものに  
ふれる瞬間。

そんな時間を味わってみませんか。

あなたがあなたである実感を...

講師：大井きさこ  
木村史子  
NPO法人育自の魔法  
[www.ikujinomahou.jp](http://www.ikujinomahou.jp)



育自の  
あなたの  
小さな  
魔法

©すずきりつこ

9月12日(土) 10:00~12:00

場所：宮前図書館 3階 講座室

対象：プレママ・プレパパ

定員：20名(申し込み順)

8/11(火)より、宮前図書館カウンター、  
又はお電話(03-3333-5166)にて受付開始。

お問合せ：宮前図書館 杉並区宮前5-5-27 03-3333-5166

長時間の講座となりますので、お飲物(ペットボトル)  
や必要な方はクッション等ご持参下さい。



@MiyamaeLibrary は、ほぼ毎日つぶやいています。