

# 保護者のためのリラックス講座

子どもの不登校の悩みや不安を抱え、頑張りつづけている保護者の方へ。  
「子どものために」を少しおやすみしてリラックスする時間を作りませんか？  
ご都合のつく回のみのご参加も大歓迎です。

## 第1回 「自律神経を整える呼吸法体験会」

令和8年7月28日 午後6時～7時30分

生涯学習交流センター 和室2



●講師：金高 美津子先生（公認心理師・学校心理士）

不登校支援や家族心理に詳しい公認心理師の先生をお迎えし、家でもできるリラックスするための呼吸法を教わります。

●定員：10人（先着順）

●持ち物：飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

※簡単な呼吸法を行うため動きやすい服装でお越しください。

## 第2～4回 「自律神経を整えるぬり絵カフェ」

第2回 令和8年8月3日 午後6時～7時30分

生涯学習交流センター 101会議室

第3回 令和8年8月10日 午後1時～2時30分

生涯学習交流センター 203会議室

第4回 令和8年8月17日 午後6時～7時30分

生涯学習交流センター 102会議室

第2回～4回は同じ悩みを持つ保護者同士で集まり、ぬり絵カフェを行います。

ぬり絵には呼吸法と同じく自律神経を整え、ストレスを和らげるリラックス効果があります。

みなさんでお茶を飲みながら、ぬり絵でリフレッシュしませんか？

●定員：各回10人（先着順）

●持ち物：各回お茶代100円（おかわり自由です。なお、実費を除いた分を社会福祉協議会に募金します。）

※ぬり絵カフェに講師はいません。

