

平成 29 年 1 月 16 日

保護者 各位

北九州市立花尾小学校
PTA会長 松島 善成
校長 河村 信孝
文教委員長 高橋 貴子

家庭教育学級閉級式

女性のための心と体のトリセツ

家事、育児、仕事等日々日常に追われ、自分の健康は後回しにしていますか？

～ 天然アロマでリラックス ～

寒くなってきましたがみなさま風邪などひいていませんか？今回は家庭教育学級閉級式として助産師でアロマセラピストの松村美登里(本校保護者)による第4回家庭教育学級講座を開催いたします。

気が付くと子どもを叱ってばかりで落ち込んだり、イライラしたり…。実は女性特有の不調が原因だったりします。今回の講座は、少しでもイライラせず穏やかに、女性が QOL(生活の質)の高い人生を過ごしていくために今できること、そして、子宮がんや乳がん検診についてわかりやすく説明いたします。

多くの女性が体験する「心や体の不調」、症状や程度も人それぞれですが、家族の為にも、ママの健康にちょっと目を向けてみませんか。

そして、アロマハンドクリーム作りも予定しています。アロマの効果で癒されながら、リラックス・リフレッシュしましょう。もちろんパートナーの体調が気になるという男性も是非ご参加ください。

講師 : 助産師・日本アロマ環境協会(AEAJ)インストラクター

松村 美登里 先生

日時 : 1月26日(木) 10:00～12:00

場所 : 前田市民センター 多目的ホール

参加費: 材料費 100 円 (ハンドクリームは持ち帰ります)

* 下記申込書を1月23日(月)までに、担任の先生にご提出ください。

* 幼いお子さまも連れて参加可能です。(見守りサポーターの方がいます。)



.....きりとり.....

文教委員長 宛

「家庭教育学級閉級式」参加申込書

_____年 _____組 _____児童名_____

参加者_____

(幼児参加 : _____人 _____歳)

担任→PTA 回収 BOX→文教委員会