

保育スペース&スタッフ完備

0歳から3歳の子を持つママへ

頑張りママのための 幸せ子育て講座

産後ピラティス体験付き

こんなお悩みありませんか？

- ・感情的に怒ってしまうのを止められない
- ・こどもに対してイライラしてしまう
- ・夫婦間で子育ての価値観が合わない
- ・子育てが辛く、一人になりたいと思う
- ・子どもを可愛いと思えないときがある

たった一度の講座で子育てが変わる

- ・子育てが楽しくラクになる
- ・怒った後の自己嫌悪からの卒業
- ・ママ自身が自分をもっと好きになる
- ・子どもの笑顔が増える
- ・子どもが幸せに生きていくために必要な3つの秘訣がわかる

性教育講師 (元保育士) まちだこはる

2児の母として自身も子育て奮闘中

幸せな未来を生きる
子どもたちを増やすため
自分を大切にすることの
重要性を伝えている

- ・某保険会社で生理セミナー実施
- ・行政と共同性教育セミナーの開催
- ・女性のためのお悩み相談320名以上



パーソナルトレーナー 桐生舞

長岡市の大人気
ピラティス講師

【姿勢と心を自分で整える】を
テーマに活動中

- ・指導歴10年以上
- ・産前産後ケアに従事
- ・5歳1歳2児の母



定員
各15組

12月12日 (月)

1部10:00~11:30

2部13:00~14:30

申し込みはこちら



会場 さいわいプラザ 和室1, 2

参加費 1000円

対象

3歳以下のお子さんを

お持ちのママ(ママだけの参加も可)

主催 愛 lab 代表 町田小春

共催  ながおか・若者・しごと機構

(若者提案プロジェクト補助金活用事業)



お問合せ 町田小春

☎ 080-5689-8328

Instagram @koharu_ilm

I LOVE ME しよう

アイラボ

愛labについて
知りたい



愛labについての詳しい情報や
過去の活動記録などについては
こちらからご覧ください

愛labのHPをチェック！

開催予定の
イベント情報を
知りたい

愛lab
I LOVE ME

子育てママのための地域イベントや
ママ交流会などのイベント情報掲載中



イベントの参加は掲載中の
イベントページより「申し込み」

乳幼児のお子様を
育てるママに伝える

自分を大切にできる子に育てるには
乳幼児期の関わりがポイントです



- ・頑張りすぎて辛くなっていた子育てですが
気持ちがとても楽になりました
- ・性教育難しそうと思っていたのですが、今日
学んだことからやってみたいと思います

保育園や支援センターでの
出張講座もしています

学校 小・中・高
での出張講座

思春期を迎えた子どもたちに
自分自身の身体の扱い方や
身を守る方法を学校でお伝えします

- ・自分から話すのは恥ずかしいけれど
授業では習わないことを
たくさん知れてよかったです
- ・ぜひ学校でみんなに伝えて欲しいです



HPまたは直接
お問い合わせください

大人のための
性教育

女性の8割以上が生理痛やPMSによる仕事への
影響を感じており、その経済損失は年間
6828億円とされています。
自分の身体に向き合うことがスタートです。

- ・自分自身の身体を見直すいい機会になりました
- ・生理痛が楽になって、出血日数が減った
- ・セックスストレスが解消した

職員研修などでも
お伝えしています

想いに共感♡
愛labを協賛で
応援したい



愛labの開催するイベントは活動に
共感してくださった方のご協賛で
運営しています。
ぜひ温かいご支援をお願いします。

HPまたは直接
お問い合わせください