

## ～ザ・FMC都西の活動の様子（令和5年度）～

7月5日（水）開講式

講演「思春期の子どもに関わりが楽しくなる言葉かけ」

奥津 陽子先生（Ma-Sa music studio、  
マインドを整える心理学講師）

開講式は28名の参加。講演は自分の子育てのお話をされながら思春期の子どもたちが反抗することを認めてあげることが大事であり、また「人と比べない生き方」や親自身も「子どものために生きるのではなく自分のために生きる人生であってほしい」という内容でした。



10月18日（水）アロマヨガ教室

桑原 裕美先生

（メディカルアロマQOLプランナー）

17名の参加。アロマスプレー（ラベンダーとオレンジをブレンドしたもの）で香りを感じながらヨガを体験しました。ストレッチや基本的なヨガのポーズを優しく丁寧に指導して下さり心地よい時間の中で日頃の運動不足も解消されました。



12月5日（火）マヤ暦、閉講式

榎田寿美子先生（マヤ暦アドバイザーJMAAアドバイザー）

遠矢 直子先生（マヤ暦アドバイザー出張専門助産院子育て支援）

マヤ暦の入門講座を開催し、22名の参加でした。自分の誕生日をもとにKINナンバーや太陽の紋章の色を調べました。マヤ暦を知ることによって本来持っている自分自身の役割などに気づき自分らしく生きることなどを学びました。今年度はこの講座が最後となり閉講式を行い終了しました。



来年度も一緒に活動しませんか。  
多くの参加をお待ちしております。