

イクメン

応援講座

仕事も子育ても充実させたいパパを応援！
パートナーと一緒に、産後ケアや働き方、子育てについて考えます。

保育
あり

無料

第1回

7月1日(土) 13:00~15:30

夫婦で学ぶ産後ケア

～産後クライシスを乗りきろう！

- ・産後エクササイズを体験
- ・産後の三大危機とは？

～産後のパパの活躍がママの愛情曲線の決め手!? など

※エクササイズ：産後の女性は2ヶ月以降の方が対象。

※生後6ヶ月未満の赤ちゃんは同伴可。(※1回目のみとなります)



講師 NPO法人マドレボニータ認定
産後セルフケアインストラクター

吉田 紫磨子

第2回

7月15日(土) 13:00~15:30

夫婦で考える「生きる力」を育む子育て

- ・夫婦で子育てのビジョンの明確化
- ・夫婦間コミュニケーション
- ・生きる力を育む子育てとは など



講師 ロジカル・ペアレンティングLLP代表

林田 香織

第3回

7月29日(土) 13:00~15:30

パパの働き方革命

～ワークライフマネジメント実践講座

- ・「育キャリ」という新しい働き方
- ・仕事効率向上！
&家族時間を生み出すタイムマネジメント術
- ・家事・育児シェアの秘訣 など



講師 東し経営研究所ダイバーシティ&
ワークライフバランス推進部
上席シニアコンサルタント

塚越 学



- 対象：3回とも参加できる 未就学児のいるカップル、出産を予定・希望しているカップル
- 受講料：無料
- 定員：15組(30名)
- 申込締切：6月1日(木) *定員を超すお申込みがあった場合は抽選。抽選結果を郵送します。
- 一時保育あり：満6か月以上の未就学児(お子さん1人につき1回毎に200円)
- お申込み：電話、FAX、直接来館、ホームページから(4月5日より受付開始)

●会場・お申込み・お問合わせ **パーティ とちぎ男女共同参画センター**

〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1 (公財)とちぎ男女共同参画財団

TEL: 028-665-7706 FAX: 028-665-7722

HP: <http://www.parti.jp/> ※お問合わせ時間：午前9時から午後5時まで ※休館日：月曜日、祝日

講師プロフィール

吉田 紫磨子(よしだ しまこ)

NPO 法人マドレボニータ認定 産後セルフケアインストラクター

1971年東京都板橋区生まれ。慶應義塾大学仏文科卒。第1子出産後に「産後うつ」を経験。マドレボニータの産後プログラムに出会い、体を動かすこと、パートナーと対話を重ねることで回復。産後のヘルスケア、パートナーシップの必要性を感じ、インストラクターに。産後のボディケア&フィットネス教室、妊婦クラス、産院協働クラス、父親学級、両親学級、祖父母向け産後サポート講座、大学生向け産後講座を開催。2002、2006、2009、2012年出産。四女児の母。著書「産褥記1〜3」(マドレブックス刊)、「産褥記」(KADOKAWA刊)

林田 香織(はやしだ かおり)

ロジカル・ペアレンティングLLP代表 NPO 法人ファザーリング・ジャパン 理事

アメリカの大学院を卒業後、日本とアメリカで長年にわたり言語教育に携わる。同時に、ペアレンティング、パートナーシップについて学ぶ。2009年にロジカル・ペアレンティングLLPを立ち上げ、行政、教育機関、NPO法人等と連携し、夫婦向けコミュニケーション講座、両立支援講座等の講師を多数務める他、女性の社会復帰支援セミナー、父親のためのパートナーシップセミナー等、母親、父親それぞれに向けての講座も行う。プライベートでは、九州男児の妻、3人の男児の母。「ママの仕事復帰のために パパも会社も知っておきたい46のアイデア」(労働調査会)共著「新しいパパの働き方」「新しいパパの教科書」(ともに学研教育出版)執筆協力

塚越 学(つかごし まなぶ)

東レ経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス推進部 上席シニアコンサルタント
NPO 法人ファザーリング・ジャパン 理事

公認会計士として監査法人トーマツに勤務後、監査部門マネージャーを経て、2011年、東レ経営研究所に転職。企業や自治体等に対し数多くのダイバーシティやワークライフマネジメントに関するセミナーやコンサルティングを実施。NPO 法人ファザーリング・ジャパン理事として父親の育児、夫婦のパートナーシップなどのセミナー講師やイベントを企画。三子の父親でそれぞれ育児休業を取得。

「新しいパパの教科書」「新しいパパの働き方」(ともに学研教育出版)共著 「崖っぷちで差がつく上司のイクボス式チーム戦略」(日経BP社)監修

イクメン応援講座 ※4月5日より受付開始! FAX申込み FAX No. 028-665-7722

① ふりがな		③ 昭和・平成
② お名前		生年 年生まれ
④ パルティ講座へのお申込みは	初めて・以前にもある	⑤ 性別
① ふりがな		③ 昭和・平成
② お名前		生年 年生まれ
④ パルティ講座へのお申込みは	初めて・以前にもある	⑤ 性別
⑥ ご住所 (必須)	〒 _____	
⑦ お電話 (必須)	028 _____	
⑧ FAX	_____	
⑨ 一時保育希望の有無 (〇で囲んでください)	一時保育を <u>希望する</u> ・ <u>希望しない</u> ※希望する方はお子さんの人数と詳細をご記入ください 人数: _____ 人 名前 _____ 歳 か月 (性別 _____) 名前 _____ 歳 か月 (性別 _____)	
⑩ 6か月未満の赤ちゃん同伴の場合ご記入ください。(※1回目のみ)	名前 _____ 歳 か月 (性別 _____)	

携帯電話からのお申込みはこちらから→



お申込み時に頂いた個人情報は、連絡やセミナー案内等の目的以外には使用いたしません。