

八峰町民向け講座

頑張るすぎない 子育てのヒント

11.14 土 峰栄館 大ホール
10:00~12:00

参加無料

お子様と一緒に参加できます
workshop

子ども向け 同時開催ワークショップ

「ママ・パパと何したい？」をテーマに、
ひみつの10分チケットやプレゼントづくり。
遊びながら考え、家族に気持ちを伝えます。



ひみつの
10分チケット



プレゼント
づくり



遊びながら
考える

最後は親子で合流！

子どもからプレゼント▶ママ・パパも
「明日から手放すこと」を伝え、
わが家の「余白時間」を一緒に作ります。



—AIとコーチングで—

『時間』と『心』に余白を作る—

仕事、家事、子育て・・・

毎日『やること』に追われていませんか？

日々の生活を見える化することで

『全部、自分でやらなくていい方法』を一緒に考えます。

この講座でできること



① 子育ての「大変！」
を見える化



② AIを育児の
パートナーに



③ 自分の時間を
取り戻す

STEP 講座内容

- 01 子育ての「大変！」を見える化
家事・育児・仕事のタスクを整理
- 02 本当に自分がやること？を整理
- 03 AIを“育児のパートナー”として体験
時短アイデア・献立・予定整理など
- 04 子どもと自分の「いいところ」を再発見
- 05 明日から「ひとつ手放すこと」を決める

AIを学ぶだけではなく、毎日の子育てを少しラクにする90分。

八峰町役場企画政策課

〒018-2502
秋田県山本郡八峰町峰浜目名湯字
目長田118



お問い合わせ

0185-76-4603

お申し込みは
こちら

