

第3回 家庭教育学級

2022. 10. 5

保護者が学ぶ 思春期講座

講師 やまがた てるえ先生

助産師 チャイルドファミリーコンサルタント



思春期、更年期、親と子の心と体の成長をテーマにお話をさせていただきました。

自律神経を整える呼吸法や肩こり解消の体操も教えていただきリラックスできました。