

平成 24 年 1 月吉日

市内各校 P T A の皆様

府中市立小中学校 P T A 連合会
会 長 坂 本 満 博
家庭教育学級担当庶務幹事

平成 23 年度

P 連家庭教育学級チラシ配布のお願い

日頃より、P T A 連合会活動にご協力頂きありがとうございます。

本年度の P 連家庭教育学級のチラシを I T 配信させていただきます。

下記表の募集依頼人数を参考に、各校の必要に応じてチラシを印刷、配布してください。また、別紙の会場座席表に、学校毎の席位置を示してあります。右上に座席番号記入欄を設け、座席番号を記入できるようにしましたので、当日参加される方々へ配布の際にご活用ください。

今年度は「ストレスで重くなった心が軽くなる」というメンタルトレーナーの先生による講演です。明るく元気な先生のお話を聞いて、皆さんも元気になれると思います。

年度末のお忙しい時ではありますが、多くの保護者のご来場を心よりお待ちしております。

【各校 保護者参加募集依頼人数】

小学校 児童数 600 人以上 → 15 名

中学校 生徒数 500 人以上 → 15 名

小学校 P T A				中学校 P T A	
学校名	人数	学校名	人数	学校名	人数
府中一小	15	住吉小	12	府中一中	12
府中二小	15	新町小	12	府中二中	15
府中三小	15	本宿小	15	府中三中	15
府中四小	12	白糸台小	12	府中四中	15
府中五小	12	矢崎小	12	府中五中	12
府中六小	15	若松小	12	府中六中	15
府中七小	12	小柳小	15	府中七中	12
府中八小	15	南白糸台小	12	府中八中	15
府中九小	12	四谷小	15	府中九中	12
府中十小	15	南町小	12	府中十中	12
武蔵台小	12	日新小	12	浅間中	15

平成24年1月 吉日

府中市立小中学校PTA連合会 家庭教育学級 講演会

「=たちまち心が軽～くなる=

子育てストレス・対人ストレスはやる気の源」

講師 田中 ウルヴェ 京 先生

メンタルトレーナー・国立鹿屋体育大学客員教授

日々子育てストレスや対人ストレスを感じていませんか？ そのストレスをうまく自己調整することをコーピングと言います。それはきっとあなたの人生、子育て、仕事において、自分らしく輝けるヒントにつながります。先生のお話を聞いたら、溜め込んでしまった心がたちまち軽～くなることでしょう！



<講師プロフィール>

1967年東京都生まれ。1988年ソウル五輪シンクロ・デュエットで銅メダル獲得。10年間の日米仏の代表コーチ経験後、米国大学院で修士取得。引退、コーチ業、海外での生活、育児など様々な転機のストレスをきっかけに認知行動療法などの心理学を学ぶうち、「人は心の持ち方次第で、いくらでも素晴らしい人生を歩めるんだ！」ということに気づく。この経験と知識を活かし、2001年、心身の健康をテーマに(株)MJコンテスを起業。「心」の健康としてアスリートからビジネスパーソンなど広く一般にメンタル指導、企業研修や講演を行う。「身体」の健康として、ピラテススタジオ『DMJ ボディバランス』を東京と大阪に持つ。夫はフランス人、2児の母。

『「1日30秒」でできる新しい自分の作り方』（フォレスト出版）ほか著書、訳書多数。最近では報道番組のコメンテーターも務めている。

■ 日時 平成24年2月27日（月）14：30～

開場14：00

■ 場所 府中の森 芸術劇場 ふるさとホール

座席表

ステージ

座席番号
列一 番

扉

4 扉

