

座間市家庭教育コラムでもおなじみ  
宇野 努先生の

# がんばりすぎない子育てワークショップ ～ほっと一息つける子育て講座～

と き：令和8年6月25日（木） 10：00～11：30

ところ：座間市立東地区文化センター 2階 学習室

対 象：子育てしている方、近くで支えている方  
子育て世代を応援したい方など、どなたでも

定 員：25名（保育はありません）  
申込順（ファミリー学級受講生は除く）

参加費：無料

申込期間：令和8年6月2日（火）～6月16日（火）

申込方法：市公式LINE  
電話、窓口（月曜・祝日除く9：00～17：00）

問合せ：座間市立東地区文化センター  
座間市東原3-1-1  
046-253-0781

「ちゃんとしなきゃ！」と  
毎日がんばり過ぎていませ  
んか？

子育てに  
日々奮闘している  
あなたの心へ届け！



## 講師紹介

**宇野 努** tsutomuuno

こころボ（子ども子育てラボラトリー）代表

元神奈川県教育委員会教育局生涯学習審議会委員

健康経営アドバイザー

ファッション業界で最先端の流行を発信してきた経験を活かし、

「教育をエンターテイメントに！」をモットーに活動。

服づくりから人づくりへと軸足を移し、

企業研修・大学キャリア教育・家庭教育講座などの講師を務めています。

笑いあり涙ありの参加型講座が好評で、隠れファンも続々増加中。

