

『ママでも妻でもない、 ワタシの感覚を呼び覚ます』

“ワタシ”を見つける

ママのための **交流 & 体感型** スクール

家庭・職場以外の
サードプレイスが欲しい

新しいことを始めたいけど
何をどうはじめたら...?

本来のワタシの感覚を
取り戻したい!!

自分のなりたい像を
描きたい!

家事と育児に追われて
自分のことを大切に
できる時間がない...

なんだか孤独、
人と交流がしたい

ママのためのサードプレイスを提供してきた

“ぎふママカレッジ”が贈る

なりたいワタシを見つける講座全6回。

ママたちが孤独な育児から解放され

人と触れ合い交流することで心を軽くしながら

ママからワタシ（自分）モードにスイッチオン。

自分の素直な心と体の感覚に気づきながら“なりたいワタシ”を描いていく。

ママでも妻でもない“なりたいワタシ”になる。

6/29 start!!

申込締切

6/10

Gifu Mama College

“ぎふママカレッジ”とは...

家庭でもない、職場でもない、第3の居場所。自分らしく、あるがままの自分でいられる時間。
人生を楽しみ、自分を楽しむ。ママのためのサードプレイスを提供している岐阜市民活動登録団体です。

CLASS / 講座

全講座にグループワークやシェアタイムを設けて
参加者同士の交流や気づきをアウトプットできる場作りをしています

- 

2022.6.29 wed 10:30~12:30
開校式/オリエンテーション/“Being upシートセッション®”(目的設定)講座
～自分を知り人を知るファーストステップ。自分の感覚を研ぎすまそう～
講師：ぎふママカレッジ代表 (Being upリーダー) 大西ますみ

開く
- 

2022.7.11 mon 10:30~12:30
ワタシを癒すコーヒー講座
～香りを味わい、自分を癒し、自分の感覚を呼び覚まそう～
講師：小さな珈琲専門店 Bremony オーナー 清水真理さん

香る
- 

2022.8.2 tue 10:30~12:30
ワタシの体の感覚を知るエアロビクス講座
～チア要素を取り入れた『ミチピクス』で心と対話しよう～
講師：子育てママのパワースポット チアママルーム代表 矢崎路子さん

動く
- 

2022.9.5 mon 10:30~12:30
ワタシ時間管理術講座
～満たされた自分時間を作るには？思考の整理から始めよう～
講師：マスターライフオーガナイザー 伊藤千晴さん

考える
- 

2022.10.* 10:30~12:30 *日程は決まり次第 HP で公開します。
なりたいワタシへのメイクアップ講座&セルフ撮影会
～理想のワタシに近づくポイントを押さえたメイクを知ろう～
講師：メナードフェイシャルサロン 岐阜市柳津オーナー 三輪藍さん

磨く
- 

2022.11.22 tue 10:30~13:30 場所：Hidamari cafe
なりたいワタシに見える化 ゆめマップ作成講座 / 修了式 & ランチ交流会
～なりたいイメージを可視化してシェア。夢の実現化への第一歩～
講師：ぎふママカレッジ講座企画スタッフ

描く

全講座で「今日のワタシと色で会話する」色彩知育セラピー開催♪

POINT / ポイント

子連れ OK
見守り育児あり

グループワーク &
シェアタイムで交流

ママが企画
ママが講師

色で心と対話
色彩知育セラピー

INFO / 詳細とお申込

期 間：2022年6月～11月 月1回 / 平日 10:30～12:30
場 所：みんなの森ぎふメディアコスモス (考えるスタジオ)
参加費：全講座 5,000 円 (会員) / 6,000 円 (一般)
定 員：先着 10 名 (定員が埋まり次第終了)
主 催：ぎふママカレッジ (岐阜市民活動登録団体)

詳しい情報 & お申込み ▶▶

