**今後の予定**

日程：2024年5月12日 - 2024年7月7日

合計6セッション

zoomリンクはコミュニティ及びメールにてリマインド致します

* 5月12日日曜日

7:00～30分

* 5月19日日曜日

7:00～30分

* 6月2日日曜日

7:00～30分

* 6月9日日曜日

7:00～30分

* 6月23日日曜日

7:00～30分

* 7月7日日曜日

7:00～30分

**6/16 8:00より自習会も予定しております**

Q.自習会とは？

　自習会とは、講師太田は同席しませんが、講座の動画などの教材をベースに講座生徒同士が学び合う場のこと。
動画教材を1人で集中してみるのは、とっても忙しい中では、難しいですよね。
時間を決めて一緒のタイミング学び合う機会として「自習会」をご用意。
ついついながら見、家事をしながらになりがちな動画教材への向き合い方を手放すチャンスです。
事務局であり、子どものマインドフルネス実践者・講座の卒業生である、高橋がサポートします。
動画を見てわからないこと、練習の方法、実際に親子でどんなことをしたのか、具体的な方法をシェアする機会にもなります。
どうぞふるってご参加ください。