

八 教 セ 第 1 3 8 号
令 和 8 年 9 月 1 4 日

八戸市内各幼稚園長 様
八戸市内各保育所（園）長 様
八戸市内各認定こども園長 様

八戸市総合教育センター
所 長 鈴 木 悟
(公印省略)

「令和8年度 市民教育公開講座(2)」の開催について

平素より当センターの研修講座開催について御理解をいただき感謝申し上げます。
標記研修講座を下記のとおり開催します。
つきましては、貴園職員に周知していただきますようお願いいたします。

記

- 1 趣 旨 子ども自身が心身の不調や変化に気付き、自分で自分を大切にするスキル（感情のコントロールや自己決定力）について、教育現場・家庭で手軽に実践できるヨガや呼吸法、マインドフルネスを活用した支援アプローチを学ぶ。
- 2 日 時 令和8年11月14日(土) 13:30～16:00 (受付:13:00～)
- 3 会 場 八戸市総合教育センター 3階 大研修室
- 4 対 象 市民、教職員【親子（小学生以上）での参加可能】
- 5 研修区分 市民公開研修
- 6 内 容 演題： ストレス発散方法を学ぼう
講師： 一般社団法人がっこうヨガ推進委員会
代表理事 太 田 千 瑞 氏
- 7 日 程 13:00 ～ 13:25 受付
13:30 ～ 13:40 開講式
13:40 ～ 15:50 講演(途中休憩を含む)
15:50 ～ 15:55 質疑応答
15:55 ～ 16:00 閉講式
- 8 備 考
 - ・ 申込先： 八戸市総合教育センター TEL 46-0521
〒031-0803 八戸市諏訪一丁目2-24
 - ・ 方 法： 右記二次元コードから申込みフォームに
アクセスし、必要事項を入力してお申込み
ください。
※電話でも申込みを受け付けています。
 - ・ 締 切 令和8年11月6日(金)
※定員（40名）になり次第締め切ります。
受講できない方には電話等で連絡いたします。
 - ・ 運動靴（上履き）、筆記用具を御持参の上、動きやすい服装で御参加ください。



<https://forms.gle/4yW4BxEIAT4vMxo56>

【担当】

八戸市教育委員会 総合教育センター
主任指導主事 佐々木 亮子
TEL 0178-46-0521(代)
Mail webmaster@hec.hachinohe.ed.jp