

子育て期の“私”を 大事にする講座

日程 5月12日～6月9日 火曜日
全5回 10:00～12:00



子育ては充実しているけれど、やっぱり大変！
おしゃべりしたり、身体をほぐしたりしながら、
リフレッシュしましょう！

会場 宮前市民館 受講料 無料
対象 3歳以下のお子さんの保護者10人
保育 9か月以上3歳以下のお子さん5人
(保険に係る費用900円がかかります)



HPはこちら↑

申込 4月15日水曜日10時からHPで(先着順)

申込時にお預かりした個人情報は、本事業実施の目的に限り使用します。

問合せ 宮前市民館 (044)888-3911

プログラム

第1回 5月12日(火)

おしゃべりする①

新しいおしゃべり仲間を作っていきます。

*児童室でお子さんと一緒に過ごす時間もあります。



第2回5月19日(火)

勉強する～災害時の備え

災害時の保育園での対応や
自宅で備えておくべきことを
市の担当部署からお話します。



第3回5月26日(火)

絵本を読んでもらう～絵本の選び方
子どもの発達に合った絵本の紹介と、
読み聞かせをしてもらいます。

大人だって絵本を読んでもらえると
癒されます♪

講師：帝京大学名誉教授
杉本真理子先生

*講義の後にはお話タイムも作ります。

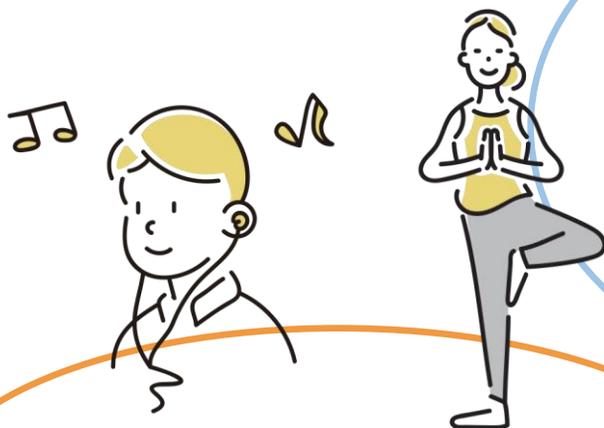
第4回6月2日(火)

身体をほぐす～セルフケアヨガ

セルフケアヨガで身体をほぐしまし
ょう。

自宅でもできるストレッチ方法など
もわかります。

講師：菅田恵美先生



第5回6月9日(火) おしゃべりする②

いっぱいおしゃべりしてすっきり
しましょう♪

