

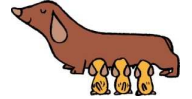


「ぼちぼち育自^{その2}」受講者募集!

あなたは、育児を楽しんでいますか?

「ぼちぼち育自」は、毎日子育てを頑張っているお母さんを応援するための講座です。1回目ではお子さんが力を発揮できる心理学を使ったほめ方叱り方を学びます。2回目では絵本の大切さを学び、3回目は食育について学んだあと簡単にできるおやつを作ります。4回目はバレットして体幹を鍛えましょう。バレットとは座りながら、寝ながらできるバレエトレーニングです。初めての方でも大丈夫。最終回はアロマの効能を学びながら家族のためにバスボムを作ります。リラックスハーブティーを飲んで日頃の疲れを癒しましょうね。たくさんのご応募、お待ちしております。

対象 2～5歳のお子さんをお持ちの方・幼児教育に興味のある方



定員 20人 ★託児あり(満1歳以上)
★未満児のお子さんをお連れでの受講はできません。

受講料 無料 ★ただし、託児中のおやつは各自持参となります。



材料費 500円 (第5回のバスボム代)

プログラム・日程 開催場所：上野公民館 開催時間：10時～11時30分

回	開催日	テーマ	講師
1	10月27日(木)	子どもの心を育てるほめ方、叱り方 ～ママの一言で子どもの世界が変わる～	心理アドバイザー 吉川 智美さん
2	11月 4日(金)	どんな絵本がいいのかな? ～絵本を読んで親子の心のふれあいを～	日本子どもの本研究会 岡崎支部長 霜田 美津子さん
3	11月15日(火)	食事は心と体の栄養 ～食をたのしもう! 家庭でできる簡単おやつ～	市健康推進課 管理栄養士 新海 美奈子さん
4	11月30日(水)	バレットでメンテナンス ～体幹作りでママの体を元気に～	「子どもバレエ・ランディ」主宰 市民大学「平成嚶鳴館」 教授 大場 しょう子さん
5	12月 8日(木)	アロマの香りでリラックス ～しゅわしゅわバスボム作り～ リラックスハーブティー付き 材料費：500円	メディカルアロマイストラクター シニアハーバルセラピスト 市民大学「平成嚶鳴館」 教員 立道 友美さん



申込方法

下記申し込み先へお申し込みください。電話でも受け付けます。

申し込み締め切り・・・10月13日(木)

申し込み受け付け時間・・・9時～20時(上野公民館 休館日を除く)

※申し込み多数の場合は、抽選になります。結果は郵送でお知らせします。

市民大学「平成嚶鳴館」

〒476-0002 東海市名和町南之山10-4 上野公民館

電話番号 052-603-0304

問い合わせ
もココへ

