



# 「ぼちぼち育自」受講者募集!

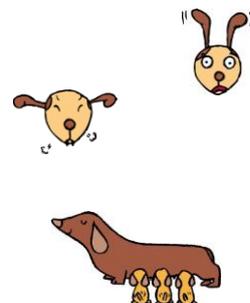
あなたは、育児を楽しんでいますか?

「ぼちぼち育自」は、毎日子育てを頑張っている保護者を応援するための講座です。  
 ちょっと一息。自分だけの時間を作りませんか? 5回連続でご参加ください。  
 たくさんのご応募、お待ちしております。

**対象** 幼児をお持ちの方、家庭教育に興味のある方

**定員** 15人 ★託児あり(満1歳以上。要申し込み)  
 ★お子さんをお連れでの受講はできません。

**受講料** 無料



**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	5月13日(火)	<b>心にゆとりを作る薬膳茶</b> 育児中でも手軽に飲めて、気持ちもリフレッシュ!心のバランスが整うお茶を、飲みながら学びます。中医薬膳師である講師が、体調に合わせた食材選びのヒントもお伝えします。	市民大学「平成嚶鳴館」教員 仙敷 明日加 さん
2	5月22日(木)	<b>遊びは学び ~子どもは遊ぶことで自ら育つ~</b> 子どもたちは、自ら育つ力をもっています。大人の「よかれと思っただけの行動」が、自ら育つ力を抑制していることがあるかもしれません。自己肯定感や非認知能力を伸ばす子育てについて、プレーパークや児童館の事例を交えて考えます。	名古屋市緑区児童館館長 塚本 岳 さん
3	5月29日(木)		
4	6月10日(火)	<b>「自分のため」が家族の健康に ~アロマテラピー~</b> まずは自分が心地よく過ごせること、それが家族の健康に繋がります。そんなアロマテラピーの使い方をお伝えします。	市民大学「平成嚶鳴館」教員 織田 紀江 さん
5	6月24日(火)	<b>ゆるっとダイエットヨガ</b> 子育てに忙しい毎日を送る皆さんに、お家でも気軽にできるヨガのポーズを紹介します。動きやすい服装でご参加ください。	市民大学「平成嚶鳴館」教員 廣瀬 洋子 さん

右のQRコードから、「募集案内Eメール申込」へお進みください。  
 または、下記申し込み先へ直接お申し込みください。電話でも受け付けます。



**申込方法**

**申し込み締め切り.....4月30日(水)**

**電話受け付け時間...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。全員の方に抽選結果をお知らせします。

5月9日(金)までにお知らせが届かない場合は、お問い合わせください。



東海市立上野公民館

〒476-0002 東海市名和町南之山10-4

電子メール uekou1@ma.medias.ne.jp

電話番号 052-603-0304

お問い合わせ  
せもココへ