



「ぼちぼち育自 その2」受講者募集!

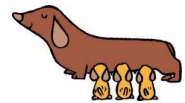
あなたは、育児を楽しんでいますか?

「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。

今回は3回にわたって雇用保険や健康保険、年金など加入していても実はあまり知らない制度のしくみを学びます。今、働いているママもこれから働こうかなと思っているママもこの機会に扶養の壁や働き方等、勉強してみませんか。4回目ではフットセラピーによる毎日できる足のセルフケアを学びます。5回目は幼児の食事と栄養について学び、簡単なおやつ作りをします。

ちょっと一息。自分だけの時間を作りませんか? 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



定 員 15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。



≪ プログラム・日程 ≫

開催場所：上野公民館

開催時間：10時～11時
(5回目のみ11時30分まで)

回	開催日	テ ー マ	講 師
1	10月26日(火)	子育て中のママも知っとこ!! 社会保険の基礎の基礎	社会保険労務士 稲田 昇子さん
2	11月 2日(火)	①社会保障を知ろう	
3	11月 9日(火)	②身近な年金・健康保険を知ろう ③扶養の壁を知ろう	
4	11月16日(火)	自分をいたわるフットセルフケア ～体と向き合う自分時間～	市民大学教員 甲斐 栄美子さん
5	11月30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

◇新型コロナウイルス感染予防対策のため日程・内容を変更する場合があります。

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12日(火)

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