



「ぼちぼち育自^{その2}」受講者募集!

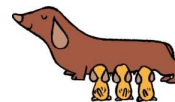
あなたは、育児を楽しんでいますか?

「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?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)
★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、第3回アロマ講座の材料費として500円いただきます。

≪ プログラム・日程 ≫



開催場所：上野公民館

開催時間：10時～11時30分

回	開催日	テーマ	講師
1	10月31日(火)	今日から使える!ママのためのハッピー健康講座 ～からだ編～ 自分の体のことは後回しにしていますか?女性特有の健康づくりのポイントを知って、自分も周囲もハッピーに!	助産師・保健師・看護師 室川 登世子さん
2	11月 7日(火)	小さいケガの手当てから心肺蘇生法まで いざという時家族と自分を守る、救命法を学びます。	東海市消防署警防課
3	11月14日(火)	今日から使える!ママのためのハッピー健康講座 ～こころ編～ ママの日常からストレスは切り離せません。ストレスをコントロールできる自分になるための、知識、技術をお伝えします。	助産師・保健師・看護師 室川 登世子さん
4	11月21日(火)	子育て世代に役立つアロマ講座 フローラルウォーターでボディクリームを作ります。精油の正しい使い方を知って、アロマを子育ての強い味方にしましょう。	市民大学「平成嚶鳴館」教員 看護師、AEAJ認定アロマセラピスト 山下 幸子さん
5	11月28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～ 幼児の食事と栄養を学び、簡単なおやつ作りを実習します。	東海市健康推進課 指導栄養士 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9日(月・祝)(予定)

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