

令和8年度
上野公民館
指定事業講座

ぼちぼち育自

あなたは、育児を楽しんでいますか？

毎日子育てを頑張っている保護者を応援するための5回連続講座です。

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。

- 開催場所 上野公民館
- 開催時間 10時～11時30分
- 対象 幼児をおもちの方、子育てに興味や関心のある方
- 材料費 100円
- 定員 15人
- ★2～5回は、託児あり(満1歳以上。要申込。無料。おやつ持参)
- ★2～5回は、お子さん連れでの受講はできません。



軍手で作る、
くまのぬいぐるみ

回	開催日	テーマ	講師
1	5月12日(火)	バランスボールであそぼ！親子で楽しく体力作り バランスボールを使い、親子のふれあい遊びと体力作りをします。こどもの発達を促し、保護者はリフレッシュできますよ。 ★託児は行いません。親子でご参加ください。	市民大学「平成嚶鳴館」教員 東仲 理沙
2	5月29日(金)	軍手で作る、くまのぬいぐるみ カラー軍手を使って、かわいくまのぬいぐるみを作ります。針と糸をご用意ください。大人も子どもも癒される、愛嬌あるくまを、楽しく作りましょう。	市民大学「平成嚶鳴館」教員 木全 世子
3	6月4日(木)	心も顔も上向きに 音読・読み聞かせ講座 音読のみならず、知的・心理的・美容健康効果をぎゅっと体験する90分。セルフケアとしての音読により、日常的に若々しく優しい自分でいられるための、ヒントを得られる内容です。	市民大学「平成嚶鳴館」教員 小栗 登紀子
4	6月9日(火)	ムリなくできる 身体と心が整うピラティス ピラティス基本の呼吸法や、簡単なエクササイズを行います。子育て中に抱えやすい、肩こり、骨盤底筋群のゆるみ、ぽっこりお腹などの悩みにもアプローチしていきます。	市民大学「平成嚶鳴館」教員 さいとう かなこ
5	6月17日(水)	これは「わがまま？」「甘やかし？」 こどもの意思を尊重するとは こどもの発達段階に応じた「意思」の「尊重」について学びます。こどもが安心してのびのびと学ぶ環境づくりや、困ったときに相談できる信頼関係にもつながりますよ。	「教育の機会をつなぐ三つ葉」 代表 三浦 純子

申込方法

QRコードから、Eメール申込フォームへお進みください。

または、下記申し込み先へ直接お申込ください。電話でも受け付けます。

申込締切・・・・・・4月30日(木)

※申込多数の場合は、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8日(金)までにお知らせが届かない場合は、上野公民館へ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 電話番号 052-603-0304

問い合わせ時間 9時～17時(月曜休館)

