

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 300円
- 定員 15人
- ★託児あり(満1歳以上。要申込。無料。おやつ持参)
- ★お子さん連れでの受講はできません。



昨年度の様子



手作りおもちゃの例

回	開催日	テーマ	講師
1	10月27日 (火)	骨盤から身体を整える ペルヴィスワーク 床の上で身体を振ったり、揺らしたり。簡単な動きで骨盤を中心に身体をゆるめ、本来の自然な状態へ整えるエクササイズです。自分を大切にする時間を一緒に過ごしましょう。	市民大学「平成嚶鳴館」教員 新美 亜子
2	11月4日 (水)	身近な材料で楽しく遊ぶ、手作りおもちゃ ご家庭にある牛乳パックや折り紙を使って、簡単にできる、かわいくて楽しいおもちゃを、みんなで作りましょう。保育園等で子どもたちに人気のある、手作りおもちゃを紹介します。	市民大学「平成嚶鳴館」教員 滝澤 かほる
3	11月10日 (火)	子育て世代のための、ネイルケア講座 家事や子育てに忙しいわたしたちこそ、ネイルのおしゃれを楽しみたい！ ネイルファイルやハンドクリームを使ってのお手入れを体験します。がんばる自分に、手のご褒美を。	ネイリスト (JNEC1級、 JNAジェルネイル上級) 長野 由美子
4	11月18日 (水)	こんな時どうする！？乳幼児家庭の救命救急 ～小さいケガの手当から心肺蘇生法まで～ いざという時、家族と自分を守る、救命法を体験します。乳幼児家庭によくある病気や事故への、対応を考えます。	東海市消防署警防課
5	12月1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。託児の終了後に、みんなで一緒に食べましょう。	東海市健康推進課 栄養士 水口 由李恵

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、上野公民館へ直接お申込ください。電話でも受け付けます。

申込締切・・・・・・10月16日 (金)

※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。

10月22日 (木) 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)