

新米ママの



子育て講座



ひとりで悩まないで!



はじめての子育てに奮闘中のママが、育児の悩みを解消し、安心して子育てができるよう応援する講座です♪

【対象】 第一子が6ヶ月～2歳未満（25年7月1日現在の年齢）の乳幼児をもつ母親 15名
※初めて受講する方に限ります。

【会場】 都南公民館 第二研修室ほか

【受講料】 無料 ただし、実費 500 円（保険料・おやつ代・調理材料費）

【申込み】 往復はがきに、親子の名前とふりがな・親の年齢・子の性別・子の生年月日・住所

・電話（FAXがあればFAX番号も）を明記し、6月22日（土）必着。（定員を超えた場合は抽選）

申し込み・お問い合わせ 都南公民館 **019-637-6611**

〒020-0834 盛岡市永井 24-10-1 都南公民館 新米ママの子育て講座 宛

【持ち物】 替えのおむつ、お子さんの汗をかいた時の着替え、ミルク他必要なもの。

2回目以降の持ち物については1回目の講座の際にご案内します。

【託児について】

2回～5回の講座の間は、お子さんを和室（都南公民館3階）でお預かりします。（託児時間 9:40～11:30）

保育はベテランの託児ボランティア クローバーのみなさんが担当します。

【内 容】

回	日時・場所	内 容	講 師
1	7月3日(水) 10:00～11:30 和室	<開講式> 親子で楽しくあそびましょう ～遊びをとおして親子の絆を深めましょう～	幼児教室講師 木村純子 さん
2	7月10日(水) 10:00～11:30 小ホール	骨盤リセット！ヨガとエアロで育児疲れをリフレッシュ ～エアロピクスで気持ちの良い汗を流し、ヨガでゆがんだ骨盤を整えましょう♪～	インストラクター 桜田正美 さん
3	7月17日(水) 10:00～11:30 第2研修室	子育てに絵本を生かしましょう ～大切な生活リズム。親子で楽しむ絵本のせかい。絵本の選び方などもお教えします～	岩手大学教育学部教授 武田京子 さん
4	7月24日(水) 10:00～11:30 調理実習室	作ってみよう！手づくりおやつ&食のお悩み相談 ～栄養と愛情たっぷりの手づくりおやつづくりと、子どもの食に関するお悩みにアドバイスします～	盛岡市保健所健康推進課職員 協力：盛岡市食生活改善推進員 連絡協議会会員
5	7月31日(水) 10:00～11:30 第2研修室	ひとりで悩まないで ～子育ての悩みを話してみませんか～ <閉講式>	幼児教室講師 木村純子 さん

