

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（27年6月26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26日（金）必着。（定員を超えた場合は抽選）
申し込み先 〒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、ミルクほか必要なもの。
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 クローバーさんが担当します。

【内 容】

回	日時・場所	内 容	講 師
1	7月7日（火） 10:00～11:30 第一・二和室	<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14日（火） 10:00～11:30 小ホ～ル	骨盤リセット! エアロとヨガで育児疲れをリフレッシュ♪ ～エアロビ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21日（火） 10:30～12:00 第2研修室	子育てに絵本を活かしましょう ～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～	岩手大学名誉教授 武田 京子 さん
4	7月28日（火） 10:00～11:30 調理室	つくってみよう! 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
5	8月6日（木） 10:00～11:30 美術室	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