

みんないろいろ悩んでいるのがわかり、心が楽になりました！

仲間ができた。  
毎週楽しみでした。

はじめての託児！  
ドキドキしたけど  
わが子がますます  
かわいくなりました。

ひさしぶりに体を  
思いっきり動か  
してリフレッシュ  
できました。

昨年参加者の感想です

# 新米ママの 子育て講座

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♪

ひとりで  
悩まないで！

参加対象

第1子が

生後8～24カ月の  
赤ちゃん和妈妈

託児  
付き

全5回 / 木曜日 / 10時～11時半

6月28, 7月5, 12, 19, 26日

都南公民館 第一・二和室ほか

お問い合わせ：都南公民館（チャール）019-637-6611(月曜休館)

主催：盛岡市文化振興事業団 共催：盛岡市、盛岡市教育委員会

# どんなことするの？

第1回

6/28  
thu

<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～

→場所：第一・二和室 時間：10時～11時半



幼児教室講師  
木村 純子 さん

第2回

7/ 5  
thu

## 骨盤リセット！

## エアロとヨガでリフレッシュ♪

～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♪～

→場所：小ホール 時間：10時～11時半



インストラクター  
桜田 正美 さん

第3回

7/12  
thu

## 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世界。  
絵本の選び方などもお教えします～

→場所：第2研修室 時間：10時～11時半



岩手大学名誉教授  
武田 京子 さん

第4回

7/19  
thu

## 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、  
食に関するお悩みにアドバイスします～

→場所：調理実習室 時間：10時～11時半



盛岡市子ども未来部  
母子健康課職員

第5回

7/26  
thu

## 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>

→場所：第2研修室 時間：10時～11時半



幼児教室講師  
木村 純子 さん

対 象

第1子が生後8ヶ月～2歳未満の赤ちゃんとそのママ （平成30年6月13日現在の年齢）  
※初めて受講する方に限ります

定 員

15組

参加費

500円 （保険料・幼児おやつ代・調理材料費）

託 児

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さんが担当します。

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。

申込方法

往復はがきに①～③を記入して、下記へお送りください。

- ①郵便番号・住所・電話（FAXがあればFAX番号も）②親の氏名（ふりがな）・年齢  
③お子さまの氏名（ふりがな）・生年月日・性別

申込先

〒020-0834 盛岡市永井24-10-1 都南公民館 「新米ママの子そだて講座」宛  
〆切：6月13日（水）必着。（定員を超えた場合は抽選）

