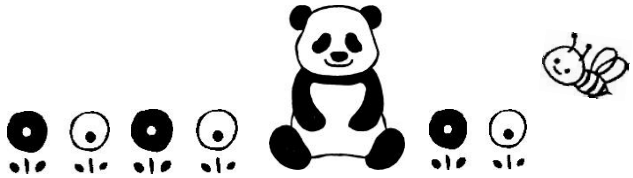
令和元年度　芳賀公民館　子育て親子支援講座

おやこのじかん

（後期）

	日時・場所	内容	講師等	持ち物
1	**９月１１日（水）** 10：00～11：30 和室	**おはなし会** みんなで遊んで仲良くなりましょう。 絵本の読み聞かせを親子で楽しみましょう。	まえばし出前講座講師 田子　智代	
2	**１０月９日（水）** 10：00～11：30 講義室 和室（託児）	**子育て井戸端会議** **（託児付）** 乳幼児期の過ごし方について先生のお話を聞いた後は、子育ての悩みや疑問を一緒に考えましょう。	幼児教育アドバイザー 田胡　敏子	
3	**１１月２０日（水）** 10：00～11：30 和室	**すこやか健康教室** 身長、体重など身体計測をします。 冬に向けて、感染症の予防方法などのお話を聞いた後は、気になっていることを相談できます。	子育て支援課 保健師	手ふき用タオル
4	**１２月１０日（火）** 10：00～11：30 ホール 和室（託児）	**ひめトレ（ストレッチ体操）** **（託児付）** ひめトレ：イスに座って骨盤底筋を鍛えながら姿勢を改善します。 ストレッチポール：ポールに寝転がって脱力。肩こり、腰痛に効果あり！	財団法人コアコンディショニング協会 ひめトレアドバイザー 認定インストラクター 吉田　夕香	・動きやすい服装（ジャージなど） ・汗ふき用タオル ・ヨガマットまたはバスタオルなど（床に座るときの敷物）
全回共通の持ち物		・水分補給用の飲み物（親子の分） ・お子さんのお世話グッズ（おむつ、着替え、バスタオル等） ※持ち物には必ず名前を書いてください。		
託児について		託児は、芳賀地区保健推進員さんにご協力をいただいています。 託児に必要な物などは、申込時にお知らせします。