令和３年度芳賀公民館

子育て親子支援講座

おやこのじかん

親子遊び

ママのためのひめトレ

抱っこでのエクササイズ

乳幼児を持つ保護者同士で、楽しみながら、子育ての悩みや情報を交換しませんか？

ＺＯＯＭの講座もありますので、遠くからも受講可能です。

ご参加お待ちしております。

【場所】

芳賀公民館

鳥取町８１７番地

【対象】

０歳～３歳までのお子さん

と保護者１０組

【申込み・問合せ】

６／８（火）から受付開始

芳賀公民館へ

来館または電話で

電話：２６９－６７２４

詳しくは裏面をご覧ください

第１回　6/23（水）10:00～11:30　親子遊び&座談会

みんなで遊んで仲良くなろう　簡単おもちゃ作りと読み聞かせ

講師：読み聞かせグループ　おひさまクラブ

★持ち物

水分補給用飲み物、お子さんのお世話グッズ

第２回　6/30（水）10:00～11:30　ひめトレ（ストレッチ体操）

大人もこどもも姿勢改善、のびのびリラックス！キッズ体操も。

講師：ひめトレアドバイザー　吉田　夕香　氏

★持ち物
水分補給用飲み物、お子さんのお世話グッズ
汗ふき用タオル、ヨガマットまたはバスタオルなど（敷物）

※動きやすい服装でご参加ください。

第３回　7/6（火）10:00～11:30　抱っこでエクササイズ

赤ちゃんを抱っこしてダンス。大人はリフレッシュ、赤ちゃんはぐっすり。

講師：マミーナボディメソッドインストラクター　峰岸　圭衣　氏

※首のすわった赤ちゃんから1歳までのお子さんが対象です。

※公民館またはＺＯＯＭでの参加のどちらかを選ぶことができます。

ＺＯＯＭも
ＯＫ！

★持ち物
水分補給用飲み物、お子さんのお世話グッズ、汗ふき用タオル

※動きやすい服装でご参加ください。

・当日は、ご家庭での検温、マスク着用、手指消毒などの新型コロナウイルス感染防止策にご協力をお願いいたします。

・なお、新型コロナウイルス感染症の影響により中止や変更になる場合があります。

※今回の講座は託児はありません。お子さんとごいっしょに参加になります。