

子育て講座 NPPプログラム

NPPプログラムとは、少人数でお互いの体験や不安を話し合い、子育てのスキルを高める親支援プログラムです。進行役と一緒に、お互いの悩みや子育ての不安などを話し合いながら、自分にあった子育ての方法を考えましょう。育児のヒントもいっぱいもらえます。

日時 9月29日(火)～10月27日(火)の毎週火曜日、11月2日(月)(全6回)10時～12時

場所 成岩児童センター

対象 市内在住の0歳～5歳の子を持つ親で、6回全てに参加できる方

定員 8名(初めての方優先)

受講料 無料

託児料(要申込)

◇**対象** 6か月以上

◇**託児料** 3回目までは無料、4回目から1人につき1回500円

申込み・問い合わせ 9月1日(火)～19日(土)に、直接成岩児童センターへ(9月6日(日)・12日(土)・13日(日)を除く)

☎22-9060

女性のための 傾聴講座

女性をとりまく社会背景を知り、大切な人の話を大切に聴くことを学びます。

日にち・内容

①10月14日(水) 女性をとりまく社会の背景について学ぶ

②10月21日(水) 母娘の関係について考える

③11月11日(水) 女性に対する暴力をなくすために、私たちにできることを考える

④11月18日(水) 日ごろの自身の聴き方の傾向に気付く

⑤11月24日(火) 上手な聴き方・伝え方のポイントを学ぶ

⑥12月9日(水) 上手な聴き方・伝え方を習得する(実践)

時間 10時～12時

場所 市民交流センター(クラシティ3階)

対象 傾聴などに興味のある30歳以上の女性で、全講座に出席できる方

定員 20名程度(先着順)

講師 増井さとみ氏

(ウィメンズカウンセリング名古屋YWCAフェミニストカウンセラー)

☎22-9060

④⑤⑥ 服部 治夫氏
(シニア産業カウンセラー)

持ち物 筆記用具・ノート

受講料 無料

申込み・問い合わせ 9月1日(火)～25日(金)に、電話、Eメールで市民協働課(市民交流センター)へ

☎32-3430

Eメール s-kyodo@city.handa.lg.jp

bodydesign

ボディデザイン スクール

本気にさせる ダイエット教室

はんだ健康 マイレージ

ダイエットをサポートする教室です。身近で手軽にできる楽しい運動と食事のコントロールで、脂肪燃焼・減量を目指します。

日にち(全12回)

11月30日(月)～令和3年2月15日(月)の毎週月曜日

※1月4日(月)は1月6日(水)・1月11日(祝)は1月13日(水)へ振替えます。

時間 19時～20時30分

場所 乙川交流センターニコパル

対象 40～64歳の市内在住の方で、腹囲が男性85cm、女性90cm以上またはBMI25以上の方

定員 20名(先着順)

内容 運動を中心とした講座

持ち物 飲み物・バスタオルまたはヨガマット・フェイスタオル・室内シューズ

※動きやすい服装でお越しください。

参加費 3,600円

申込み・問い合わせ 9月3日(木)9時から、氏名・生年月日・電話番号・住所を記入のうえ、電話、FAX、Eメールまたは直接保健センターへ

☎84-0646

FAX24-3308

Eメール hoken-c@city.handa.lg.jp

※はんだ健康マイレージの対象講座です。

シェイプUP教室

涼しくなってきた今、運動を始めるチャンスです。ストレッチや筋トレ、有酸素運動で気持ちよく身体を動かす、心とからだを整えませんか。

日時 10月20日・27日、11月10日のすべて火曜日(全3回)

場所 保健センター

対象 40～64歳の市内在住の方

定員 20名

(初めての方を優先)

持ち物 飲み物・タオル・動きやすい服・はき慣れた外用運動靴・帽子(必要な方)

参加費 200円(保険料込)

申込み・問い合わせ 9月2日(水)9時から、電話で保健センターへ

☎84-0646

※はんだ健康マイレージの対象講座です。

☎84-0646

※はんだ健康マイレージの対象講座です。