

講習・講座

はんだ健康  
マイレージ

**美ママ体操教室**

「産後の体型が気になる」「子育てと家事で忙しいけど、運動したい」そんなママにおすすめの赤ちゃんと一緒にできる体操の教室です。

- 日にち
- ① 11月11日(月) (保健師相談会)
  - ② 11月18日(月) (栄養士相談会)
  - ③ 11月25日(月)

**時間** 10時30分～11時10分  
**場所** 半田児童センター  
**対象** おおむね4～10か月の赤ちゃんとママ

**持ち物** 飲み物・バスタオル・タオル・あればヨガマット  
※裸足で行います。動きやすい服装でご参加ください。

**参加費** 無料(申込不要)  
**問い合わせ** 保健センター

☎0646  
※はんだ健康マイレージの対象講座です。



▲教室の様子

はんだ健康  
マイレージ

♡ **美ママ体操教室** ♡  
♡ **パート2** ♡

「美ママ体操教室」の続編です。お子さんとふれあいなから体操して、もっと美ママになりましょう。

**日時** 11月19日(火)  
10時30分～11時10分  
**場所** 乙川児童センター  
**対象** 1歳6か月～2歳のお子さんとママ

※託児はありません。  
**持ち物** 飲み物・バスタオル・タオル

※裸足で行います。動きやすい服装でご参加ください。  
**参加費** 無料(申込不要)  
**問い合わせ** 保健センター

☎0646  
※はんだ健康マイレージの対象講座です。

はんだ健康  
マイレージ

**美ママ料理教室**

野菜を食べて、風邪に負けない体を作りましょう。

**日時** 12月4日(水)  
10時～12時30分  
**場所** 保健センター  
**対象** 幼児をもつ保護者(子

どもと一緒に食事可)  
**定員** 18名(初めての方優先)  
**持ち物** 筆記用具・エプロン・三角巾・ふきん2枚・手拭タオル

**参加費** 500円(材料費込)  
**託児** 9名(無料・先着順)  
**申込み・問い合わせ** 11月5日(火)9時～22日(金)に、電話または直接保健センターへ

☎0646  
※はんだ健康マイレージの対象講座です。

はんだ健康  
マイレージ

**からだが好き  
ヨガ教室**

体力に自信がなくても体が硬くても、楽しみながら運動できるヨガ教室です。

**日時** 12月2日(月)  
10時～11時30分  
(受付9時45分～)

**場所** 保健センター  
**対象** 市内在住の30～40歳代で、運動習慣がない、または運動習慣はあるが体重・血液検査の健診結果が気になる方

**定員** 20名(先着順)  
**講師** ヨガインストラクター  
**持ち物** 飲み物・タオル・バ

スタオル(あればヨガマット)  
※裸足で行います。動きやすい服装でご参加ください。

**託児**  
◇対象 未就学児  
◇定員 9名(先着順)  
◇費用 無料  
**申込み・問い合わせ** 11月6日(水)9時から、電話または直接保健センターへ

☎0646  
※はんだ健康マイレージの対象講座です。

**愛知県ひとり親家庭等  
就業支援講習会**

就職に結びつく可能性の高い技能・資格を取得するための就業支援講習会です。

**講座名・期間** 下表のとおり  
**対象** 市内在住の母子家庭の母、父子家庭の父及び寡婦の方で、就業への意欲があり、全日程に出席できる方

**受講料** 無料(交通費・教材費は自己負担)  
**申込み・問い合わせ** 11月1日(金)～22日(金)に、子育て支援課へ

☎0657

ひとり親家庭等就業支援講習会 講座名・期間など

講座名	期間(週1回)	場所	定員(抽選)
パソコン講習お仕事応用コース	令和2年2月15日(土)～3月14日(土) 10時～15時40分	ヒューマンアカデミー花車ビル北館6階 (名古屋市中村区名駅)	20名
調剤薬局事務講習Aコース	令和2年1月18日(土)～2月29日(土) 10時～15時40分	国際観光専門学校名古屋校 (名古屋市中村区名駅南)	20名
調剤薬局事務講習Cコース	令和2年2月1日(土)～3月14日(土) 10時～15時40分	中部コンピュータ・パティシエ・保育専門学校 (豊橋市花園町)	20名
福祉用具専門相談員研修	令和2年1月14日(火)～3月3日(火) 9時～18時	未来ケアカレッジ名古屋校 (名古屋市中村区椿町)	20名