

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