

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 9月13日(金) (保健師相談会)
 - ② 9月20日(金) (栄養士相談会)
 - ③ 9月27日(金)

時間 10時30分～11時10分

場所 有脇児童館

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がら体操して、もっと美ママになりましょう。

- 日にち 9月9日(月)
- 時間 10時30分～11時10分
- 場所 成岩児童センター
- 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

美ママになるために、まずは食生活が大事です。腸を整えて体の中からきれいになりましょう。

- 日にち 10月4日(金)
- 時間 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

※初めての方を優先します。

託児 9名(無料・先着順)

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)
- 申込み・問い合わせ 9月9日(月)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。

亀崎図書館「楽しく食育! かぼちゃのおやつ」読み聞かせ!

絵本「ぐりとぐらとすみれちゃん」にでてくるかぼちゃのおやつを作った後、食育のお話と絵本の読み聞かせをします。

- 日にち 9月29日(日)
- 時間 14時～15時30分
- 場所 亀崎公民館
- 対象 3歳～小学1年生のお子さんとその保護者

定員 30名(1組2～4名)

※応募者多数の場合は抽選とし、9月19日(木)までに結果を電話で連絡します。

講師 保健センター管理栄養士 士ほか

参加費 1名70円

申込み・問い合わせ 9月6日(金)10時～15日(日)18時に、電話または直接亀崎図書館へ

☎295060

陶芸教室

伝統工芸士のもと、世界で1つのどこにもない作品を作ります。

- 日にち 9月15日(日)
- 時間 9時30分～11時30分
- 場所 青山記念武道館 第2会議室
- 対象 小学4年生以上(小学生は保護者同伴)

定員 10組(1組1～3名程度、初めての方を優先)

※使用する土の量は、1組につき1kgです。

講師 渡辺二三二氏(伝統工芸士)

持ち物 古新聞紙2～3枚

受講料 無料

申込み・問い合わせ 9月3日(火)9時から、電話または直接青山記念武道館へ

☎0666

農業講座

家庭菜園の実践的なノウハウを学びたい方を対象に講義を行います。みなさんの疑問にも講師がわかりやすく応えてくれます。ぜひこの機会に参加してみませんか。

- 日にち 9月20日(金)
- 時間 13時～15時
- 場所 市役所 会議室302(3階)
- 対象 市内在住、在勤の方

定員 30名(先着順)

受講料 1,000円

(テキスト代500円込)

※前回までの講座に参加された方は、テキストをお持ちいただくテキスト代がありません。

申込み・問い合わせ 9月2日(月)から経済課へ

☎0636