

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。

青山児童センター・花はな会場
◇10月22日(月)

おなかシエイプ編
◇11月12日(月)
ヒップアップ編

美しい姿勢編
◇11月26日(月)
成岩児童センター会場

◇10月29日(月)
おなかシエイプ編
◇11月12日(月)

ヒップアップ編、保健師相談会
◇11月26日(月)

美しい姿勢編、栄養士相談会
時間 10時30分～11時10分
対象 おおむね4～10か月の赤ちゃん和妈妈
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

申込み 不要(直接会場へ)問合わせ 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

ママもパパも一緒にダンスー赤ちゃんも踊ろう

赤ちゃんを抱っこしたりおんぶしたりしながら、音楽に合わせて踊ります。赤ちゃんと一緒にダンスをぜひ体験してください。

日時 11月25日(日)
14時30分～15時30分
場所 雁宿ホール

対象 5か月～1歳半ぐらいまでの乳児と保護者(乳児1名に対し保護者1名)

定員 15組(抽選)
講師 ダンスユニット「プロジェクト大山」

参加費 500円

申込み・問合わせ 11月8(木)

までに、子どもの氏名(ふりがな)・年齢・性別・保護者氏名・続柄・年齢・住所・電話番号・メールアドレスをEメールまたは直接生涯学習課へ
☎7341
Eメール shougai@city.handa.lg.jp

※結果はメールでお知らせします。

博物館講座「布ぞうりをつくらう」

布を使っておしゃれな布ぞうりをつくりませんか。

日時 11月10日(土)
13時30分～16時
場所 博物館 体験学習室

定員 7組(先着順)
※1組何名でもよいですが、製作は1セットとなります。

講師 久野純代氏(洋裁工房アトリエキューノ主宰)、山本晃弘(博物館学芸員)

参加費 2,000円(当日徴収)
申込み・問合わせ 10月18(木)

10時から、電話または直接博物館へ ☎7173

えほん講座(幼児のために)

子育てに絵本を役立てるためのお話です。幼児向けに絵本の紹介と読み聞かせのアドバイス、実演をします。

日時 11月7日(水)
10時15分～11時45分
場所 図書館 本館

対象 3～5歳までの幼児の家族、幼児に絵本を読んでもあげたい方

定員 20名(先着順)
講師 きりんの会会員

受講料 無料
託児(要申込)

◇定員 10名(先着順)
◇託児料 100円(保険代込)
申込み・問合わせ 10月17日

(水)10時から、電話または直接図書館本館へ
☎7171



子育て支援講座

子育てを取り巻く現代的な課題や地域における子育て支援や保護者支援の方法についての理解を深めながら、子育て家庭が明るく、笑顔でいられるために、地域でどのような支援ができるか一緒に考えてみませんか。

日時 12月15日(土)
10時～12時
場所 市民交流センター(クラシティ3階)ホール

対象 子育て支援に関わる方、子育て支援に関心のある方

定員 50名(先着順)
※託児が必要な方はご相談ください。

内容 「地域で子育て家庭を支えるために」

講師 渡辺 顕一郎氏(日本福祉大学子ども発達学部教授)

受講料 200円
申込み・問合わせ 10月15日

(月)9時から電話、はんだっこネットまたは直接子育て支援センターへ
☎4188