講習・講座

家庭教育講座「すいみんのチカラ」～子どもの心を健やかに穏やかに～

子どもの心が健やかに育つための睡眠に必要な、安心できる環境づくりについて学びます。

子どもが安心して睡眠がとれる家庭をめざします。

日時 11月17日(土) 13時30分～15時

場所 雁宿ホール 社会適応訓練室・集会室

対象 乳幼児から思春期の子どもをもつ保護者、子どもの健全育成や子育て支援にかかわる団体の関係者

定員 60名（先着順）

講師 牧真吉（まきしんきち）氏（日本福祉大学社会福祉学科教授）

受講料 無料

託児
◇**定員** 若干名（先着順）
◇**保育料** 1名500円

申込み・問合わせ 11月2日(金)までに、講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・連絡先を、託児希望は子どもの氏名・性別・生年月日・年齢を記入のうえ、ハガキ・FAX・Eメールまたは直接生涯学習課へ
〒475-0918 雁宿町1-22-1
☎㉓7341 FAX㉓7629
Eメール shougai@city.handa.lg.jp

※受講決定者にはハガキでお知らせします。（11月9日頃発送予定）

えほん講座（乳児のために）

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

日時 10月11日(木) 10時15分～11時45分

場所 図書館 本館 視聴覚室

対象 0～2歳までの乳児の家族、乳児に絵本を読んであげたい方

定員 20名（先着順）

講師 前田早苗（まえださなえ）氏（子育てネットワーカー）

受講料 無料

託児
◇**定員** 5名（先着順）
◇**託児料** 100円（保険代込）

申込み・問合わせ 9月26日(水)10時から、電話または直接図書館本館へ
☎㉓7171

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・内容
◇**9月21日(金)**
・おなかシェイプ編
◇**9月28日(金)**
・ヒップアップ編、保健師相談会
◇**10月5日(金)**
・美しい姿勢編、栄養士相談会

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

申込み 不要（直接会場へ）

問合わせ 保健センター
☎㊹0646

※はんだ健康マイレージの対象講座です。

▲教室の様子

はんだっこサポーター養成講座

子育てボランティアとして、自分の得意なことを活かしながら、子育て支援センターで実施する講座や託児などで活動してみませんか。

日時 10月29日(月) 10時30分～14時30分（昼休憩を含む）

場所 市民交流センター（クラシティ3階）ミーティングルームB

対象 20歳以上の市内在住の方で、子どもが好きで子育て経験がある方、子どもと関わったことがある方

定員 10名（先着順）

内容 子育てボランティアに必要な基礎知識の習得

受講料 無料

申込み・問合わせ 10月1日(月)9時から、電話、FAX、Eメールまたは直接子育て支援センターへ
☎㉒4188 FAX㉜3447
Eメール kosodate@city.handa.lg.jp

※託児が必要な方は、申込み時にご相談ください。

骨盤矯正ヨガ

骨盤の歪みを改善し、新陳代謝を高め、ダイエットへのきっかけづくりをします。

日時 9月29日(土)
①14時～15時
②15時30分～16時30分

場所 青山記念武道館 第1会議室

定員 各回10名（先着順）

※初めての方を優先します。

持ち物 飲み物・体操ができる服装・あればヨガマット

受講料 無料

申込み・問合わせ 9月15日(土)9時から、電話または直接青山記念武道館へ
☎㉔0666