



令和6年度

## 輝く子育て支援学級日程表



湊公民館

開講日	内容	形態	講師等	会場
1 5/22(水)	開講式・オリエンテーション 絵本deショー・タイム	親・親子	公民館職員	湊公民館
2 5/29(水)	骨盤調整ピラティス&リラックスyoga ～優しく体幹へアプローチ～	親	公認インストラクター指導者 高橋愛	湊公民館
3 6/5(水)	【ママとGo!】 今日はウキウキ♡みんなでイチゴ狩り♪	親子	公民館職員	諏訪湖いちご園
4 6/19(水)	健康☆美容に! ロースイーツ ～美味しいまん丸チョコトリュフ～	親	Lumos主宰 ロースイーツ講師 小松愛	湊公民館
5 6/26(水)	子育てあるあるトークン! ～目線を変えると輝く我が子の個性～	親	NP-Japan認定ファシリテーター 中島るみ子	湊公民館
6 7/10(水)	手軽に豪華なおうちごはん ～牛乳パックでケーキ寿司～	親	管理栄養士 県福祉大学非常勤講師 中澤久美子	湊公民館
7 7/17(水)	初夏の爽やかリース ～フレッシュグリーン&可愛いフォルム	親	kaorino*wa主宰 リース講師 浜麻子	湊公民館
8 8/21(水)	【ママとGo!】やまびこ公園ピクニック 「どんぐりポップ」に乗ろう (雨天の場合8/28)	親子	公民館職員	やまびこ公園
9 9/4(水)	工房で陶芸焼きもの ～香り楽しむアロマポット&お香立て～	親	陶芸家 木下徳太郎	湊公民館
10 9/11(水)	【ママとGo!】デッカイ体育館で遊ぼう ～スワンドーム★幼児体育室～	親子	公民館職員	岡谷市民総合体育館
11 9/25(水)	女医さんに聞こう「歯の健康」 ～健やかな成長はお口から～	親	湊歯科医院 歯科医師 小澤有美	湊公民館
12 10/2(水)	本格的紅茶de好みの香り&味 ～焼き菓子添えて幸せタイム♡～	親	日本リビングコーディネーター協会 講師 倉澤繁枝	湊公民館
13 10/9(水)	イングリッシュ・ハンドベル♪ ～天使のハーモニー癒しの音色～	親子	松本ベルエコース	湊公民館
14 10/23(水)	カラフル紙バンドde作ろう ～キラリ☆クリスマスツリー☆～	親	紙バンド作家 宮下茂美	湊公民館
15 11/6(水)	筋膜リリース&バレトン ～体をほぐして☆楽しく脂肪燃焼～	親	フィットネスインストラクター 唐木田由紀	湊公民館
16 11/13(水)	閉講式 クロモジ茶でリラックスまとめの会	親	公民館職員	湊公民館

◆講座時間 午前10時30分～午前12時00分  
(10時20分までにご来館ください)

