

令和7年度長地公民館

輝く子育て支援学級

～充実!満喫♪自分時間～

子育て中の親同士と一緒に活動し、ひとりで悩まない子育てができるように、今年も『輝く子育て支援学級』を開講します♪
新しい仲間を見つけ、情報交換をしながら、ココロもカラダもリフレッシュしてみませんか？



毎回火曜日

10:30～12:00

全14回講座

託見あり

- ◇対象・・・市内在住の乳幼児(4か月～3歳)を持つ保護者
- ◇定員・・・12組
- ◇内容・・・講座の日程と内容は裏面をご覧ください。
- ◇会場・・・長地公民館(27-8080)ほか
- ◇費用・・・受講料 1,400円(材料費は実費負担)
※受講料は講座初日にお支払いください。
- ◇申込方法・・・5月8日(木)午前9時～

長地公民館窓口にて受付開始

※8日は長地公民館窓口のみの受付となります。

9日(金)からは、

長地公民館の窓口・電話・QRコードでの申し込みが可能です。

定員になり次第締め切ります。





令和7年度 長地公民館



輝く子育て支援学級 講座内容

回	日程	講座内容	講師(敬称略)	会場
1	5月 27日 (火)	開講式・オリエンテーション ～ようこそ♪子育て支援学級へ～	公民館職員	第1・第2 会議室
2	6月 3日 (火)	本当のいい子が育つ ～子ども褒め、自分褒め、パートナー褒め～	日本ほめる達人協会特別認定講師 山口まゆみ	学習室
3	6月 17日 (火)	ママと一緒に♪岡谷さんぽ ～消防署見学☆みんなちびっこ消防士～	岡谷消防署署員	岡谷消防署
4	6月 24日 (火)	日常小物に彩りを♪ ～わたしだけのタイル雑貨作り～	mignonne.tile 細野光代	学習室
5	7月 8日 (火)	体験!ベリーダンス ～優雅に楽しく代謝アップ～	KasaneBellydance主宰 KU-NA	講堂
6	7月 15日 (火)	もしもの時のために ～能登半島地震から学ぶこと～	岡谷市災害派遣職員	学習室
7	7月 29日 (火)	ママと一緒に♪リトミック ～いろはにこんぺいとうツアー~ようこそ!～	いろはにこんぺいとう	講堂
8	8月 26日 (火)	正しい知識を身につけよう ～がん検診セミナー&ベジチェック～	日本生命保険相互会社松本支社副主任 樽口馨	学習室
9	9月 2日 (火)	B.S.Eで健康美に! ～有酸素運動と全身のリンパ流し～	N.JAZZ DANCE主催 B.S.E考案 北原奈美子	講堂
10	9月 16日 (火)	ママの手作り玩具 ～ゆらゆらきらめく☆センサーボトル～	tuki_nizi 竹村みさき	学習室
11	9月 30日 (火)	簡単!はらぺこ☆ROLL ～みんな喜ぶ♪飾り巻き寿司～	信州ままのわ共同代表 小口夏美	実習室
12	10月 7日 (火)	諏訪湖で湖上さんぽ ～非日常が味わえるrowing体験～	下諏訪町漕艇協会副会長 朝倉大貴	諏訪湖
13	10月 20日 (月)	ママと一緒に♪岡谷さんぽ ～行ってみよう!絵本の世界へ～	小さな絵本美術館職員	小さな 絵本美術館
14	10月 28日 (火)	閉講式 ～思い出とーきんぐ～	公民館職員	第1・第2 会議室

