

令和8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?



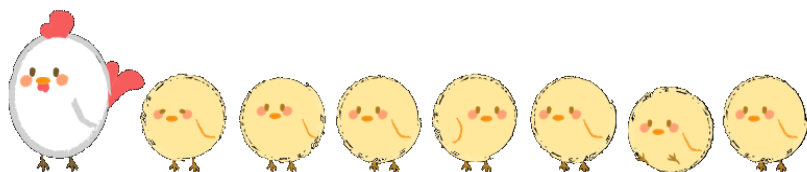
5月26日～
11月10日

毎回火曜日

10:30～12:00

全14回講座

託児あり



◇対象・・・岡谷市内在住の未就学児を持つ保護者(託児の必要ない方もOK)
※4か月～3歳児(託児有り)の保護者優先

◇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・・・

4か月～3歳児の保護者: 5月8日(金)午前9時～ 公民館窓口で受付
午後からは電話も受付可能

未就学児の保護者: 5月12日(火)午前9時～ 公民館窓口・電話・QRコードで受付



※定員になり次第締め切ります。





令和8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 26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 2日 (火)	ママと一緒に♪作って遊ぼう ～描くたびに色が変わる?!魔法のクレヨン～	nicotto 久保田里美	講堂
3	6月 16日 (火)	ちょっとしたコツで写真が変わる! ～スマホで我が子の『今』を残そう～	出張撮影フォトグラファー 三井明日香	学習室
4	6月 23日 (火)	目指せ美Body! ～脂肪燃焼エクササイズ～	AFAA認定インストラクター 千葉有希子	講堂
5	7月 7日 (火)	避難生活の衣・食・住 ～避難所支援の経験から～	岡谷防災ネットワーク副代表 北原由紀	講堂
6	7月 14日 (火)	ママと一緒に♪ ～畑で野菜を収穫しよう!～	公民館職員	長地公民館
7	7月 28日 (火)	ママと一緒に♪映像空間体験 ～わくわくどきどき水族館へGo～	ビジュアルアーツハケ岳	講堂
8	8月 25日 (火)	正しく知りたい腸活 ～腸のはたらきを知って健康美を目指そう!～	南信ヤクルト販売株式会社 管理栄養士 小野舞夏	学習室
9	9月 1日 (火)	国産小麦を使って ～キャラクターパン&編み編みパンを作ろう!～	パン工房F 高木わか子	実習室
10	9月 15日 (火)	ぐっすりねんね講座 ～眠りの土台を育てるコツ～	米国IPHI認定睡眠コンサルタント 茅野真梨奈	学習室
11	9月 29日 (火)	甘い癒しの時間♪ ～楽しく手軽にお菓子作り～	岡谷市子ども課職員	実習室
12	10月 13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 27日 (火)	ママと一緒に♪英語であそぼ ～楽しく英語に触れてみよう～	英語講師	講堂
14	11月 10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

