

令和7年度 輝く子育て支援学級



湊公民館 TEL22-2300		QRコード	川岸公民館 TEL23-2200		QRコード	長地公民館 TEL27-8080		QRコード
定員	12名		定員	12名		定員	12名	
日程	講座内容		日程	講座内容		日程	講座内容	
5/28 (水)	開講式・オリエンテーション ママと一緒に「お話の部屋」 ボランティアグループ お話の部屋		5/29 (木)	開講式&茶話会 アイスブレイクdeハッピー！ 公民館職員		5/27 (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	
6/4 (水)	【ママとGo!】 ウキウキ今日はみんなでイチゴ狩り♪ 公民館職員		6/5 (木)	親子deハッピー!いちご狩り♡ 公民館職員		6/3 (火)	本当の良い子が育つ ～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	
6/11 (水)	ALOHA★ハワイアンフラダンス ～心も身体も癒されよう～ プアレアフラサークル主宰 沓掛加奈子		6/19 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 ココロもカラダもhappy♡天然酵母のパンを作ろう aroma aube 杉浦さち		6/17 (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	
6/25 (水)	子育てが楽になる感情のもち方 ～多様性時代に触れてみよう～ コミュニケーション講師 御子柴博子		6/26 (木)	親子deハッピー♡あこがれの消防車に乗っちゃおう！ 岡谷消防署署員		6/24 (火)	日常小物に彩りを♪ ～わたしだけのタイル雑貨作り～ mignonnetile 細野光代	
7/9 (水)	切り絵deプリント ～大人可愛いランチョンマット～ 切り絵作家 日達れんげ		7/10 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 無理なくカラダを動かそう！ゆっくりヨガ インストラクター maco		7/8 (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	
7/16 (水)	しっとりyoga◇アクティブにピラティス ～心を整え爽やかに～ 公認スポーツ指導者 高橋愛		7/17 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 子育てヒントがいっぱい★楽しく体験・色育 MHハーモニー 山本深雪		7/15 (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	
8/27 (水)	【ママとGo!】ごみ処理基地「ecoポッポ」探検 「えこぼん」に会えるよ 湖周行政事務組合事務局		7/31 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 気分はハワイ♪ハワイアンフラに挑戦 ハワイアンフラインストラクター 臼田美穂		7/29 (火)	ママと一緒に♪リトミック ～いろはにこんべいとうツアー～ようこそ！～ いろはにこんべいとう	
9/3 (水)	手作り感、満載！ トトロ☆アンパンマンのパン作ろう パン工房F 高木わか子		9/11 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 レジンで作るonlyoneのアクセサリ アトリエK 高橋恵子		8/26 (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	
9/17 (水)	カノラホールで歌おう♪(いちい学級共催) ～心育む歌&大ホールの魅力～ おかや音楽協会 佐原玲子		9/18 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 お家を彩る♡プリザーブドフラワーアレンジ MHハーモニー 山本深雪		9/2 (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	
9/24 (水)	キラキラ★七宝焼 ～おしゃれなブローチ作ろう～ 赤羽七宝舎社長 赤羽洋一		10/2 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 ココロもカラダもhappy♡天然アロマのグッズを作ろう aroma aube 杉浦さち		9/16 (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	
10/8 (水)	プロと淹れる本格コーヒー ～自分好みの一杯を求めて～ 諏訪市森林体験学習館 小松昭		10/9 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 手作りおやつヒント★プロに学ぶスイーツ オーダーメイドケーキショップhoneybee 山田真希子		9/30 (火)	簡単！はらぺこ☆ROLL ～みんな喜び♪飾り巻き寿司～ 信州ままのわ共同代表 小口夏美	
10/15 (水)	森の素材deクラフト ～可愛く映える♡トトロと羊と小鳥たち～ 諏訪市森林体験学習館 小松昭		10/22 (水)	日常生活を離れて… アルパとピアノの調べ♪秋のコンサート ミニマックス		10/7 (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	
10/29 (水)	筋膜リリース&バレット ～凝りをほぐして☆楽しく脂肪燃焼～ フィットネスインストラクター 唐木田由紀		11/6 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 保育園の人気給食第2弾★the試食！ 保育園栄養士		10/20 (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	
11/5 (水)	閉講式 クロモジ茶でリラックスまとめの会 公民館職員		11/13 (木)	まとめの茶話会 こっそり託児をのぞいちゃおう 公民館職員		10/28 (火)	閉講式 ～思い出とーきんぐ～ 公民館職員	