

輝く子育て支援学級

～自分磨きでスキルも美しさもup!up!～

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16回講座

託児あり

- ◇対象 … 市内在住の乳幼児（4か月～3歳）を持つ保護者
- ◇定員 … 15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 1,600円（材料費は実費負担）
※受講料は講座初日にお支払ください。

- ◇申込方法 … 5月9日（木）午前9時～
長地公民館窓口にて受付開始
※9日は長地公民館窓口のみの受付となります。
10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。





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 21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 | 5月 28日 (火) | みんなで学ぼう資産運用 ～はじめてのNISA～ | 日本証券業協会 | 学習室 |
| 3 | 6月 11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 25日 (火) | 楽しくカラダを動かそう♪ ～ラテンエアロで目指せ美Body!～ | AFAA認定インストラクター 千葉有希子 | 講堂 |
| 5 | 7月 2日 (火) | 蚕の繭で作ろう♪ ～愛らしく美しい繭の花～ | 岡谷美術考古館学芸員 | 学習室 |
| 6 | 7月 16日 (火) | 子どもの交通安全対策 ～保護者が良いお手本に～ | 岡谷警察署東部交番所長 酒井正 | 学習室 |
| 7 | 7月 30日 (火) | ママと一緒に♪ ～作って遊ぼう木のおもちゃ～ | みっぴー工房 岡本洋子 | 講堂 |
| 8 | 8月 20日 (火) | 実践! 頭皮マッサージ ～ゴリをほぐしてスッキリリフレッシュ～ | altico hair 井ヶ倉文香 井ヶ倉麻由 | 学習室 |
| 9 | 8月 27日 (火) | ママと一緒に♪岡谷さんぽ ～ecoポップ見学☆えこぼんに会えるかな～ | 湖周行政事務組合職員 | ecoポップ |
| 10 | 9月 10日 (火) | スニーカーでフラメンコ ～情感豊かに踊って基礎代謝アップ!～ | フラメンコ教室BLANCA 土屋さゆり | 講堂 |
| 11 | 9月 24日 (火) | 気分が上がる♪ハンドメイドリボン ～世界に一つだけの小物作り～ | 高倉大夢 | 学習室 |
| 12 | 10月 8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 15日 (火) | ママと一緒に♪リトミック ～かぼちゃだ!おばけだ!ハッピーハロウィン ～ | いろはにこんぺいとう | 講堂 |
| 14 | 10月 22日 (火) | 心が落ち着くヨガtime ～血流&姿勢改善でセルフケア～ | ヨガ講師 杉浦敦子 | 講堂 |
| 15 | 11月 5日 (火) | 秋を感じるスイーツ作り ～作って食べておしゃべりして♪～ | デザインケーキ専門店 loveonthecake 小澤薫 | 実習室 |
| 16 | 11月 12日 (火) | 閉講式 ～思い出と一きんぐ～ | 公民館職員 | 第1・第2 会議室 |

