

講座番号
38

子育てはじめの一步

〈託児(無料)つき〉

定員・回数 : 12人・3回
 時間・場所 : 午前10:00~11:30・プログラムに記載
 費用 : 受講料 無料・教材費 500円
 持ち物 : (6/9のみ)エプロン・ふきん2枚・台ふき1枚
 講師 : プログラムに記載

子育ては、未経験のことばかり。だから、毎日バタバタして疲れてしまう…。子育てのことがわかれば、気持ちに余裕がでます。この講座で、子育てのヒントをみつけませんか。園児を持つママ、これからママになる人もどうぞ。

5/22(金)	子どものころをつくる部屋とは	名古屋柳城女子大学 子ども学部 准教授 豊田明子 <会議室 4>
6/9(火)	まさかに備える 災害時のごはん<調理実習>	名古屋調理師専門学校 教授 鈴木良武 <料理室>
7/2(木)	子どもを伸ばす声のかけ方	相山女学園大学 教育学部 教授 石橋尚子 <研修室 1>

※ 1歳半以上5歳以下のお子さんを託児します。【事前申込必要(⑥託児希望に記入)】お子さんの飲み物は必ずお持ちください。



講座番号
39

子育てママのエクササイズ

〈託児(無料)つき〉

定員・回数 : 12人・1回
 時間・場所 : 午前10:00~11:30・スタジオ1
 費用 : 受講料 無料
 持ち物 : 水分補給の飲み物・大判のバスタオル(またはヨガマット)
 講師 : 健康運動指導士 柘植由美根

5/18(月)	子どもに振り回される毎日で、自分の時間がないママへ。音楽に合わせて体を動かして、リフレッシュしませんか。出産で緩みがちの骨盤底筋も鍛えます。最後はリラクゼーションで、体を癒すぜいたくな90分！ここからだもスッキリすれば、子育ても楽しくなりますよ。園児、小学生を持つママもどうぞ。 動きやすい服装でお越しください。(素足で行います。)
---------	---



※ お子さんを連れての受講は、ご遠慮ください。

※ 1歳半以上5歳以下のお子さんを託児します。【事前申込必要(⑥託児希望に記入)】お子さんの飲み物は必ずお持ちください。

講座番号
40
★

おやこdeつくろう！ ミラーを選んでつくる「万華鏡」

定員・回数 : 小学生と保護者8組・1回
 時間・場所 : 午後1:30~3:30・工芸室
 費用 : 受講料 無料・教材費 1,000円(お子さん1人につき)
 講師 : 万華鏡作家 長浜憲幸

6/27(土)	筒をゆっくりまわすと景色が変わっていく万華鏡。2枚のアルミミラー板の組み合わせで、景色が無限に広がります。和紙を貼りつけた筒もすてきです。万華鏡のしくみを学び、「長く楽しめる」本格的な万華鏡をつくりましょう。
---------	--



※お子さんは、兄弟姉妹(小学生)に限り受け付けます。申込みの際、④受講者氏名は、保護者(祖父母可)の名前(ふりがな)、⑦に、お子さんの名前(ふりがな)・学年・性別を記入してください。お子さんが2人以上の場合は、併記してください。

講座番号
41

おやこdeつくろう！ にわとりさんのマフィンパン

定員・回数 : 小学生と保護者8組・1回
 時間・場所 : 午前10:00~12:30・料理室
 費用 : 受講料 無料・教材費 1,500円
 持ち物 : エプロン・三角巾(またはバンダナ)・台ふき1枚
 ハンドタオル2枚・タオル(調理器具ふき用)2枚
 講師 : パン講師 加納利子

7/29(水)	親子でパンを作ってみませんか。一般的なマフィンじゃない「にわとりさんのイングリッシュマフィン」！韓国で定番のヤンニョムチキンを作って、はさみます。絶品ダレも紹介します。1組6個のマフィンは、どんな「にわとりさん」に変身するかな。脱走？しないよう気をつけてね。持ち帰り用の箱は、講師が用意します。
---------	---



※お子さんは、兄弟姉妹(小学生)に限り2人まで受け付けます。申込みの際、④受講者氏名は、保護者(祖父母可)の名前(ふりがな)、⑦に、お子さんの名前(ふりがな)・学年・性別を記入してください。お子さんが2人の場合は、併記してください。