

主役はパパ?! ママ?!

子育て疲れ、
たまってませんか?

子育てが楽しくなるリフレッシュ講座

運動・食・睡眠の3つのテーマを通して、
忘れがちなパパやママ自身の健康面を見直してみませんか?

運動

10/13 (土)

リラックスヨガ教室

初めてでも、
体が硬くても大丈夫!
ぜひご夫婦そろって
体験してみてください!

講師 中村 美帆
ヨガインストラクター

食

11/10 (土)

大人のかぶせ茶ぷりんと 子どものじゃがもち おやつ作り

四日市地産地消コンテスト
受賞スイーツを手作りして
みよう!

講師 中村 美帆
食生活アドバイザー

睡眠

12/8 (土)

産後ママ、パパ のための眠育講座

眠れるカラダの作り方

講師 三輪田 理恵
一般社団法人
日本快眠協会認定講師
(おねむり先生)

- 対象 市内に在住、または通勤・通学し、子育てに関心のある全3回参加できる方
- 時間 いずれも10:00~12:00
- 会場 本町プラザ3階こどものへや、調理室、5階 第3会議室
- 定員 20名(先着順)
- 料金 全3回通して1,000円
- 持ち物 第1回: ヨガマットかバスタオル、飲み物、動きやすい服装
第2回: エプロン、三角巾、布巾
第3回: 動きやすい服装
- 託児 有り(無料 6か月~小学3年生程度。10月3日までに要申込み)
- 申込み 8月21日9時以降に、講座名、住所、名前、年齢、電話番号、託児の有無(託児希望の場合は子どもの名前と年齢)を電話かFAX、Eメールではもりあ四日市へ

申込み・問合せ先: 四日市市男女共同参画センター(はもりあ四日市)

開館時間: 9:00~21:00 休館日: 日曜日、月曜日、祝日

〒510-0093 三重県四日市市本町9-8 本町プラザ3F

電話番号: 059-354-8331 FAX: 059-354-8339

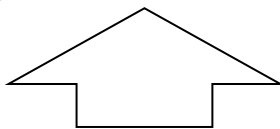
Eメール: kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

・駐車場は、市営本町駐車場、または市営中央駐車場をご利用ください。

(それ以外の駐車場は有料になります。)

・この講座は四日市市男女共同参画センターの委託を受け、ヨガサークルガレットが企画・運営いたします。

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」宛



FAX : 059-354-8339

FAX 申込用紙

講座名	くさんかくカレッジ2018市民企画講座 主役はパパ?! ママ?! 子育てが楽しくなるリフレッシュ講座
ふりがな お名前	
ご住所	〒
電話番号	
託児	有 ・ 無 名前 (歳 カ月) 名前 (歳 カ月)

《駐車場案内図》

