

受講料 無料

託児付き

1/15
(土)

1/22
(土)

知ってる知らないは大きく違う！ 産前から産後の心構えと これからの子育てで大切になっていくこと

対象：市内に在住、または通勤・通学する妊娠中～就学前の
お子さまを子育て中の方とそのパートナーで、全2回参加できる方

場所：本町プラザ5階 第3会議室

定員：10組（20人）※先着順

時間：10:00～11:30

託児：無料 6ヶ月～小学3年生程度。1月7日までに要申込み



第1回
1/15
(土)

●親子遊びに色どりをつける「ぐちゃぐちゃ遊び」の勧め

講師：ぐちゃぐちゃ遊び認定講師 山口久美子

※未就園児のお子さまも一緒にご参加できます（1家族同伴できるお子さまは2名まで）

※前半は講義ですが、後半実際に絵の具を使っていただきますので、
大人の方も汚れていい服装でお越してください



第2回
1/22
(土)

●夫婦で知っててよかった！産後のココロとカラダの変化

講師：産後セルフケアアドバイザー 林有美

※生後210日未満の赤ちゃんは一緒にご参加できます
(生後210日以降のお子さまは託児予約をお願いします)



【申込】①講座名（知ってる知らないは大きく違う）②住所③名前④年齢⑤電話番号⑥同伴のお子さま年齢（月齢）
⑦託児の有無（託児希望の方は、開催日・お子さまの名前・年齢）を電話かFAX、またはEメールで【はもりあ四日市】へ

申込み・問い合わせ：【はもりあ四日市】四日市市男女共同参画センター

＼Eメール申込はこちらから／

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3階

TEL：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、又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となります）

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、ガレットが企画・運営します