

受講者募集！参加無料！

「やってみたら変わる！
そんな一歩を踏み出してみませんか」

子育て世代向けの託見つき講座

子育てのコツを学ぼう

～子どものころをはぐくむために～

講師 松澤 富士子先生
(子育てカウンセラー)

9 / 12 (木)
10:15 ~ 11:50



時に、イラッとモヤッとしてしまう子育てから卒業したい方必見！イヤイヤ期も思春期も根本は同じ！やってみたら、子育てがラクになった！子どもが変わった！そんな感想が続出する子育てカウンセラーと、子どもへの声掛け、子育てのコツを学んでみませんか？

リセットストレッチ

～ころもからだもリフレッシュ～

講師 宮本 貴久子先生
(Good Sun パフォーマンススタジオ代表)

9 / 30 (月)
10:15 ~ 11:50



つい子どもが優先で、自分の運動の時間がなかなかとれない…。お家でも続けやすい、ゆったりとしたストレッチやセルフマッサージを効果的にするコツを学びます！運動不足も解消し、ゆがみやコリをやわらげ、ころもリセットしてみましよう。

- 会場 : 山梨市役所 保健センター
- 対象 : 主に 20～40 代の子育て世代の方
- 定員 : 各回 20 人
- 申込方法 : LoGo フォーム
- 申込み締切 : 8月16日 (金)



※定員を超えた場合は、抽選です。

- ①20～40 代の子育て世代
- ②市内在住・在勤の人
- ③2回連続受講できる方 優先

申込締切後、メールで結果をお知らせします。

子育て支援センター
「たっち山梨」で託見します♪

保育サポート「どんぐり」と「たっち」のスタッフもいるので安心です！お母さん、お父さんは講座に集中でき、お子さんも社会に出て、成長するチャンスになるはずですよ✿

- 未就園児限定 8 名 (各回)
- 託見も無料



参加申し込みフォーム <https://logofom.jp/f/W2Nhc>