

# 家族が笑顔になる 子育て応援講座

4 回シリーズ

\*ご希望の回のみ  
参加も可能です。

息抜きしながら、時には立ち止まりながら、親子でホッと一息つきませんか  
ママとパパが笑顔になったら、それを見ている子どもも周りにいる人たちも幸せになりますよ～

第 1 回

\*お子様同伴OK

7/31(火)

10:00～  
11:30

パネルシアター  
& ワークショップ

みんなちがって  
みんないい

男の子、女の子、何が違って、  
何が同じ？パネルシアターや小  
さな劇に参加しながら、一人ひと  
り違っているけれど、大切なこと  
に気付く時間となるでしょう！



第 2 回

\*お子様同伴OK

9/10(月)

10:00～  
12:00

楽しく効果あり！？  
普段の生活に防災を  
取り入れよう

自分の腕や腰を痛めず、子ども  
を抱っこしたり、おんぶしたり、人を楽に起こ  
してみたり、災害時にも効果を発揮する技を身  
につけます。他にも楽しくてすぐにやってみた  
くなるアイデアをいっぱい学べます。

※動きやすい服装で参加してください。

第 3 回

\*お子様同伴OK

9/25(火)

10:00～  
11:30

子育て世代の健康と  
リフレッシュヨガ

子育て、仕事、家事に追われて、  
自分の身体のことを後回しになっていませんか。  
最近、肩こり、腰痛で…、運動不足だけど運動は  
苦手…そんなママ・パパ、子どもといっしょにで  
きる簡単ヨガでリフレッシュしませんか？

※動きやすい服装で参加してください。

※持ってくる物 タオル、飲み物

第 4 回

\*託児つき（詳しくはお問合せください。）

10/9(火)

10:00～  
12:00

子どもの視点で考える  
楽しい子育て

同じものを見ても、子どもとおと  
なの見え方は違ってきます。子どもの見え方・  
感じ方を疑似体験します。子どもの世界が分か  
ると子育てが楽しくなりますよ。

※この回のみ、おとなだけの受講  
になります。託児をご希望の方  
は、申込時にお知らせください。



●場所● 岡南公民館（裏面に地図あり）〒702-8047 岡山市南区若葉町 22-16

●対象・定員● 子育て中の保護者・地域の子育て支援者など・40人

●受講料● 無料 ※事前の参加申込が必要です。

●申込・問い合わせ先● 岡南公民館へ（電話、ファックス、Eメール可）

Tel & Fax (086)262-3483 Eメール kounankouminkan@city.okayama.lg.jp