


募 集



子育て広場講座「親子で産後エクササイズ」参加者募集

理学療法士として活動されている講師を迎え、産後の姿勢・体型・痛み等のお悩みと向き合う「親子で産後エクササイズ」を行います。

家事や育児による日頃の疲れをリセットしながら、理想のからだを手に入れましょう！ぜひ、お気軽にご参加ください。


日時	5月25日(月) 10:30~11:30 ※開始5分前までにお越しください。
場所	総合保健福祉センター「かがやき」2階 こどもセンタープレイルーム (北町388-2)
対象	市内在住の保育所(園)に通っていない 首すわりから2歳未満児とその保護者
定員	8組 ※先着順、要予約
講師	片岡 歩美 さん(理学療法士)
内容	・骨盤調整や骨盤底筋のストレッチ ・ママのおなかの上にお子さんを乗せながらエクササイズをします。 ・体の不調を予防する抱っこの仕方 や姿勢について学びます。
参加費	無料
持ち物	バスタオル、飲み物等
服装	動きやすい服装
申込方法	申込フォーム 
申込期間	5月11日(月) 10:00~

問 子育て広場 ☎53-1401(平日10:00~16:00)
開設時間外はこどもセンターへ ☎55-8873



「ペアレント・トレーニング」参加者募集

ペアレント・トレーニング(通称ペアトレ)とは、日常の子育ての困りごとを解消し、お子さんとのより良いコミュニケーションを育てていくためのプログラムです。講義とロールプレイを通してお子さんとの関わり方を学んでいきます。

日時	6月26日(金)、7月10日(金)、 7月24日(金)、8月3日(月)、 8月28日(金) (全5回)10:00~11:30 集合時間 9:50
場所	総合保健福祉センター「かがやき」2階 こどもセンター プレイルーム (北町388-2)
対象	3~10歳程度までの子どもを持つ保 護者(父母または父のみ母のみでも可)
定員	5~10組
講師	綱川 弘樹(公認心理師)
参加費	無料
申込方法	申込フォーム 
申込期間	5月11日(月) 8:30~

問 こどもセンター ☎53-8873