

キッズ茶道、お茶をたててみよう！

時 1月20日(出) 9時15分～10時45分(各60分)

場 富士松市民センター

内 抹茶をたてるなど茶道を体験します。

対 市内在住の5歳児から中学生のペア(対象児と保護者も可)

定 各5組(先着順)

¥ 1人200円

申 12月23日(出)9時から直接富士松児童館(※月曜)へ。

問 富士松市民センター(☎36・1111)



親と子の心をつなぐわらわうた

子育て講座

時 1月25日(木) 10時～11時

場 南部子育て支援センター

内 わらわ歌の大切さについての話を聞き、親子で触れ合いながら歌います。

講 東りつ子氏(わらわうたの会おつぷつぷのぶう指導講師)

対 市内在住の令和4年10月25日～5年7月25日生まれの子と親

定 15組

※申込多数の場合は抽選

申 12月15日(金)から1月5日(金)までに、電話(63・5881)または直接、南部子育て支援センター(※日曜・12月29日～1月3日)へ。

歯のはなし

子育て講話

時 1月25日(木) 10時～11時

場 総合健康センター

講 歯科衛生士

対 令和4年8月～5年12月生まれの子と保護者

定 20組(先着順)

申 1月9日(火)8時30分から、LINEまたは電話(23・8877)で保健センターへ。

協力し合おう子育て

時 1月27日(出) 10時～11時30分

場 中央子育て支援センター

内 子育てに関する話や遊びの紹介を、父母と祖父母に分かれて3世代で行います。

講 ▼講演：神谷摂子氏(愛知県立大学教授) ▼遊び：山田裕子氏(NPO法人アイディアC体創協会)

対 市内在住の就園前の子と父母と祖父母

定 ※祖父母は市外可

申 12月15日(金)から1月13日(土)までに、電話(61・27

19)、QRまたは直接、中央子育て支援センター(※日曜・12月29日～1月3日)へ。



親子で楽しくしよくまるクッキング！

時 1月28日(日) 9時45分～13時

場 総合文化センター

内 親子料理コンテスト優秀賞授賞レシピを基に料理します。

講 太田真理氏(家庭科教諭)

対 市内在住の小学生と保護者

定 6組(1組3人程度)

※申込多数の場合は抽選し、結果は全員に連絡します。

¥ ▼保護者：500円 ▼小学生：300円

持 筆記具、エプロン、三角巾、手拭き、マスク

問 1月5日(金)までに、電話(62・1015)または直接、農政課へ。



子育てを楽しもう♪歌・リズム遊びを通して

時 2月1日(木) 10時～11時30分

場 北部子育て支援センター

内 子の発達や乳幼児期の遊びの特徴、子との関わり方についての講演、親子で楽しめる歌・リズム遊びの紹介

講 小島千恵子氏(県現任保育士研修運営協議会)

対 市内在住の令和2年4月2日～5年7月1日生まれの子と親

定 12組

※申込多数の場合抽選

持 ※講演時のみ託児あり

申 動きやすい服装

問 12月15日(金)から1月11日(木)までに、電話(61・9011)または直接、北部子育て支援センター(※日曜・12月29日～1月3日)へ。

健康・医療

アイリスカルチャークラブ

◆ABトレーニング／バレエ解剖学を基に考案されたトレーニング

時 1月11日・25日、2月8日・15日・29日、3月14日の木曜 10時～11時30分

内 クラシック音楽などに合わせた動きで骨格や筋肉を整え、軸のあるバランスのとれた体を目指します。ゆつくりと柔軟性を改善させるため、体が硬い人でも大丈夫です。

講 竹内夏希氏(ABトレーナー)

定 20人

◆代謝アップでダイエット！バレトン

時 1月11日・25日、2月1日・15日・22日、3月7日の木曜 13時30分～15時

内 フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れたトレーニングを行います。お腹まわり、お尻、内ももに効果的。音楽に合わせて楽しくトレーニングします。

講 森杏菜氏(バレトニンインストラクター)

定 25人

【共通】 総合文化センター 4800円

申 12月24日(日)(必着)までに、希望の講座名、氏名(フリガナ)・年齢、郵便番号、住所、電話番号をハガキ、(manab@kaiyaha-hall.info)または直接、総合文化センター(〒448・0858 若松町2・104)へ。

問 ※申込多数の場合は抽選し、結果は全員に連絡します。 総合文化センター(☎21・7430)