

# Part 2

## ほっとひととき

無料託児付

# ママたいむ



かわいい♡ だけじゃられない  
初めての事だらけ 誰か教えて～！  
自分時間もほしい！  
気軽に相談できる友達がいたらなあ～！  
と思ったら参加してみませんか？

全3回講座  
無料

9/21 (水)

### 【おやつクッキング】

米粉のもちもちパンケーキで  
かわいいおやつに仕上げます。  
時短クッキングでママの時間を  
確保！  
栄養バランスも大切よね！



10/5 (水)

### 【どうするいやいや期】

第1反抗期なにを言っても「いやいや」ママも大変！どうやって乗り越える？  
保育のプロに教えてもらおう対処法！



9/28 (水)

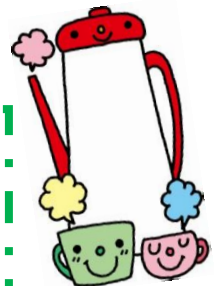
### 【仕上げ歯みがき】

歯科衛生士さんのおはなし  
乳歯は虫歯になりやすいのはどうして？  
ポイントを押さえて手早く歯みがき！  
仕上げ磨きはいつまで必要なの？



時間 10:00～10:45 講師のワンポイントアドバイス  
(第1回目のみ簡単クッキング)  
11:00～11:45 もやもやスッキリ フリートーク  
(飲み物をお持ちください)

会場 水戸市総合教育研究所 (2F)  
水戸市笠原町978-5



主催 水戸市教育委員会みと好文カレッジ

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、延期・中止になる場合があります。

また、参加にあたっては、マスクの着用、手指消毒等の感染予防対策に御協力をお願いします。



対 象：水戸市在住の乳幼児(就学前まで)のお子さんをもつ  
保護者(全3回とも参加できる方優先)

定 員：12名

定員を超えた場合は抽選とし、結果は申込み者全員に  
郵送いたします。

参加費：無料

持 物：筆記用具、飲み物

## 託児について

無料 事前申込みが必要です(生後6ヶ月～未就学児)

お子様は会場内には入室できませんので別室でお預かりいたします。

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、お預かりをお断りする場合があります。



## 申込み方法

みと好文カレッジにE-Mail([college@city.mito.lg.jp](mailto:college@city.mito.lg.jp))でお申込み  
ください。

件名:「ほっとひといきママたいむ」

①氏名(ふりがな)

②郵便番号・住所

③電話番号

④託児希望者 子の氏名(ふりがな)・生年月日(西暦)・性別

託児希望のお子さんが2名以上いる場合は、全員分を記入

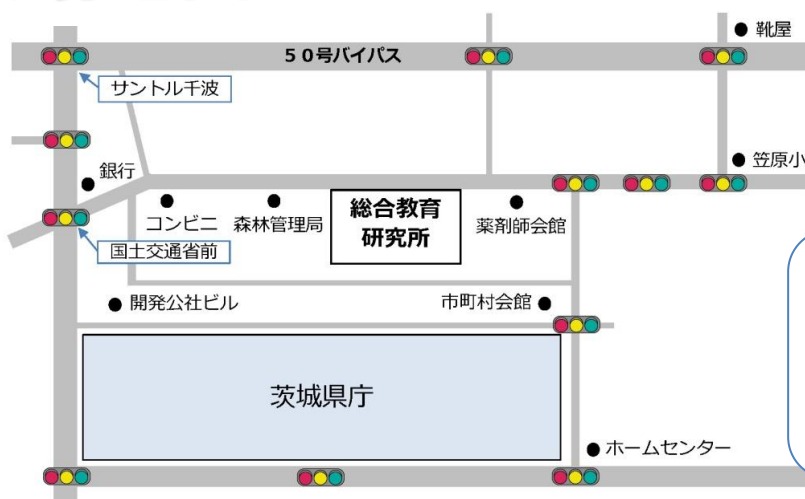
※個人情報は適切に管理し、事業目的以外には使用いたしません。



今すぐ簡単申込み

**申込み締切：8月31日**

## 会場地図



住所：水戸市笠原町978-5



問合せ

水戸市教育委員会みと好文カレッジ

TEL 029-303-6602

平日(午前8時30分～午後5時15分)

