

無料

～ こどもと向き合う時間、ついがんばりすぎませんか？ ～

## がんばりすぎない子育てを叶える

### 1日10分の向き合い方



記念にかわいいお子様の  
足形アートを作つてみよう！



★この講座では、一日たった10分の工夫で親子の関わり方を変える方法を紹介します。

そんな悩めるママの気持ちをラクにするヒントが満載です。

親も子も笑顔になれる時間を、一緒に作りましょう♪

日 時 1月6日(火) 10:00~11:30

場 所 上中妻市民センター ホール

講 師 十万 久美子 先生

対 象 未就学児とその保護者（水戸市内居住の方）

定 員 親子 10 組

持ち物 タオル（足を洗って拭くものとして）

【申込方法】  
12月5日（金）から12月19日（金）までに上中妻市民センター窓口または、電話にてお申し込みください。

先着順に受付となりますので定員になり次第締め切ります。

受付時間9:00~17:00（土日は除く）



水戸市上中妻市民センター TEL 029-251-9402

《主催》水戸市西部ブロック市民センター（上中妻・石川・桜川・山根・双葉台・赤塚）