

無料託児付

ほっとひといき

ママ

Part 1

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

5/27 (水)
【叱っちゃいけないの】

「褒めたいのにいつもいつも叱ってばかり、「しつけ」て何!?
親も子も自己肯定感アップして子育てが楽しくなるヒントが見つかる♡

講師：鷲田 美加 先生
株式会社 RION 代表取締役



6/10 (水)
【骨盤ヨガ】

ママ達♡毎日忙しい時間を過ごして自分の身体のメンテナンスはできてますか～？ヨガで心も身体もスッキリしましょう!!

講師：多田 佑実 先生
産後 TOMO サポ代表

6/24 (水)
【仕上げ歯磨き】

仕上げ歯みがきは何歳までするの？とても嫌がって毎日が大変♡手早く楽しく仕上げるコツはあるの？

講師：伊藤 敦子 先生
茨城県歯科衛生士会副会長



時 間 10:00～10:45 ミニ講座
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 水戸市桜川市民センター
水戸市河和田町 2894-4

主催 水戸市教育委員会みと好文カレッジ

募集

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)

定 員 : 16名

定員を超えた場合は抽選とし、結果は全員に郵送いたします。(初めての方優先)

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か月～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。



申込み方法

締め切り 4月26日まで



いばらき電子申請・届出サービス
QRコード

「いばらき電子申請・届出サービス」でみと好文カレッジにお申込み下さい。

※ 託児希望者欄に、子の氏名、ふりがな、生年月日を記入。
お子様が2名以上いる場合は、全員分をご記入下さい。
(お子様を抱いての受講は出来ませんのでご注意ください。)

個人情報適切に管理し、目的以外には使用いたしません。

会場地図



水戸市桜川市民センター
水戸市河和田町 2894-4



申込み・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)

※ 参加にあたっては、手指消毒等の感染予防対策に御協力をお願いします。
また、体調の悪い方は参加をお控えください。