

市民企画講座「子育てPARC (パーク)」

託児付講座

~みんなニコニコ・ママにこにこ♪~

第1回 平成30年9月13日(木) 10:00~11:30

明日は元気! 心も体もリラックス!

実技「リフレッシュ・ヨガ」

講師 全米ヨガライアンス認定インストラクター

佐藤 ゆみ 氏

持物 バスタオル(持っている方はヨガマット)

汗拭きタオル、
水分補給用の飲み物
※妊娠中の方は
ご相談下さい。



第2回 平成30年10月11日(木) 10:00~11:30

どの子もこの子もみんないい子

どんどん伸ばしてあげたい子どもの能力

ニコニコ子育てするコツは?

講話「伸びる力を育てよう」

講師 (財)生涯学習開発財団認定
プロフェッショナルコーチ

阿部 侑生 氏

第1回~2回は
講座終了後、講師を
囲んでのおしゃべり
タイムがあります。

第3回 平成30年11月22日(木) 10:00~11:45

仙台伝統の郷土料理といえば・・・

「おくずかけ」ともう一品

実技「郷土料理でほっこり」

講師 料理教室主宰 調理師

大泉 正美 氏

持物 エプロン 三角巾 手拭きタオル

参加費 (実費500円から700円)



会場 田子市民センター

対象 子育て中の方 または関心のある方 (3回連続参加できる方 先着20人)

参加費 実費 (3回目 調理実習材料費)

申込み 平成30年8月16日(木) 10:00~ 田子市民センター電話または窓口

◆◆託児申込み◆◆

託児 2歳以上 6人 1歳半~2歳 6人 合計12人

託児にかかる消耗品代 1回100円×3回 300円

※託児希望者の方は費用を添えて直接窓口までお越し下さい。

申込・お問合せ先

仙台市田子市民センター

〒983-0021 仙台市宮城野区田子2丁目4-25

電話 022(254)2721 FAX 022(254)2722

担当 関、兼子

※ お知らせ頂いた個人情報は講座のみに使用いたします。

