

講座名	日時	場所	募集対象・定員	申込期間	発表
親子で運動あそび 申込フォーム 	5/19(日) 10:30~11:30 受付：10:15~	海南市総合体育館 第2体育室	未就学児を含むご家族 15組 ※一家族につき 保護者2名まで可 ※お子さまの年齢は 12歳まで可	4/1(月) 9時 ~ 5/9 (木) 14時	5/10 (金) 14時
いきぬきヨガ 申込フォーム 	5/29(水) 10:00~11:00 受付：9:45~	黒江防災 コミュニティセンター 3階 第4研修室 受付・託児： 2階 第2研修室	未就学児の保護者 10名程度 ※託児があります(無料) ※保護者のみの参加も可 ※女性限定	4/1(月) 9時 ~ 5/21 (火) 14時	5/22 (水) 14時

講座に関する詳しい案内は裏面にございますので、ご覧ください。

当日欠席の場合は、生涯学習課へご連絡ください

※当日朝8時30分の時点で、いずれかの警報が発表されている場合は中止です。
 ※講師の都合等で、急きょ中止になることもありますので、ご了承ください。

参加費無料

中止の場合は、「海南市メール配信サービス」にてお知らせいたしますので、市ホームページよりご登録いただくと便利です。また、市ホームページでも掲載します。

※市外からのご参加は、市内にご家族がおられる方、ご家族が市内在勤の方、海南市へのお引越し予定がある方に限らせていただきます。

お申込みについて

各講座の二次元コードを読み込み、お申し込みください。

受付完了後、メールが返信されますので、必ず「受付番号」をご確認ください。

応募多数の場合は、抽選を行います。

その結果は、上記発表日に市ホームページに掲載しますので、必ずご自身の受付番号の有無をご確認ください。あわせて、当選者には当日の持ち物等の連絡もございますので、ご確認ください。

個別に連絡はいたしませんので、お見逃しのないようご注意ください。

※申込後にキャンセルされる場合は、

返信メールに記載の「申請の取消をする場合」のURLよりお手続きください。

発表、講座等について

海南市 子育てカレンダー

で検索！！

お子さまの託児について …託児がある講座については…

ご希望の方には、保護者の方が安心して受講できるよう、無料でお子さまの託児をいたします。**対象は未就園児のみです。**

託児申込みの際は、下記の点にご注意願います。

*「託児のご希望はありますか？」の問いは、必ず「はい」とお答えください。「はい」とお答えいただくと、自動的にお子さまに関する問いにうつります。

*持ち物や注意事項については、ホームページに結果とともに記載いたします。



—お問い合わせ—

海南市教育委員会 生涯学習課

海南市下津町丸田217-1

TEL 073-492-3349

親子で運動あそび 講師：惣内健次先生

子育て中は、心を休める時間を持ったり、運動する時間を作ることが、なかなか難しいと思います。この機会に、お子さまとふれ合いながら体を動かし、心をリフレッシュし、心と体を元気にしましょう！身体を動かしながらスキンシップ、遊具を使った軽い運動をとおして、お子さまと一緒に、楽しい時間を過ごしてください。

服装：運動のできる服装でご参加ください。

持ち物：汗ふきタオル、飲み物等

※畳敷きの体育室で行いますので、上靴は不要です。



いきぬきヨガ(託児あり) 講師：西垣かおり先生



体を伸ばしたり、ねじったり、ゆるめたりと、ご自身の身体と向き合いながら行います。深い呼吸、心地よい動きで、心も体も癒されます。子育て中心の日常の中で、つい『自分のことは後まわし』になっていませんか？少しだけ自分の時間、息ぬきする時間をもって、ぜひヨガでリフレッシュしてください。お子さまの託児(無料)があるので、安心して自分時間をお過ごしください♪

持ち物：ヨガマット、汗ふきタオル、飲み物等

※申込み時にヨガマットの有無をお知らせください。

お持ちでない方には、貸出用がございます。

大野ほっとカフェ

大野公民館

海南市大野中 600-2



OPEN：4/15(月)

予定：7/22(月)、8/19(月)

12/16(月)、3/17(月)

子育て中の皆さんが自由に交流できる場として、市内数か所で「ほっとカフェ」を開設しています。10時から11時30分まで、出入り自由。保護者向けの飲み物をご用意しています(無料)。お子さまの飲み物は、ご持参ください。

担当者から…大野ほっとカフェでは、ママたちに喜ばれている掘り出し物市とLet's なまえのおけいこプチを予定しています。そして保護者様に向けて、お茶とお菓子のご用意がございます。よかったら、ほっとひと息つきに来てください。

掘り出し物市



売るほどでもないけれど、捨てるにはもったいない…と、お家に眠っている子ども服や帽子などをママたちが持ち寄って、自由に持ち帰っていただける『掘り出し物市』を企画しています。不要になった子ども服などの寄付も大歓迎!!

(汚れやほつれ、お名前がないかの確認をしてから、並べさせていただきます。)

おすすめスポット 北野上公民館



北野上公民館にステキなベンチができました！

子育てひろばやほっとカフェを楽しんだ後は、プチピクニック♪ベンチでお弁当を食べてみてはいかがでしょうか？小さい公園もあります♪

北野上のひろば・カフェは、比較的すいています。初参加をお考えのお子様には、ゆったりした気持ちで楽しんでいただけたらと思います。

ひろば・カフェデビューに、ぜひお越しください。

子育てひろば：5/8(水)、6/12(水)

ほっとカフェ：4/22(月)、5/27(月)

Let's なまえのおけいこプチ

子育て講座で好評の「Let's なまえのおけいこ」のミニ版です。保護者の方を対象に、お子さまのお名前を、ひらがなでおけいこします！きれいに名前が書けるコツなどをお伝えします。

書き慣れたボールペンをお持ちの上、ぜひお越しください◎

*希望者先着順で、人数と時間に制限がありますが、ご了承ください。

