

すくすく子育て

応援

講座(前期)

楽しくふれあいながら，仲間作りのきっかけに♪
子育て相談員による相談会も実施，全4回の楽しい講座です！

第1回 5/13 (水) 10:00~11:30

①すくすくミニ講話

姿川地区市民センター保健師

②こずくまちゃんとはじめての歌あそび 子育てママシンガー 稲澤 こずえ 先生

第2回 6/3 (水) 10:00~11:30

産後ヨガでりらくす

イライラママ専門！ヨガ講師

なかもと なつみ 先生

第3回 6/24 (水) 10:00~11:30

音であそぼ！親子リトミック

～ぼかぼかふれあいタイム～

音の森教室 山田 紀子 先生

第4回 7/8 (水) 10:00~11:30

いっしょに体を動かそう♪

親子でハッピーフィットネス

日本Gボール協会Gボールインストラクター
中村 志保美 先生

対 象：市内在住の乳幼児(生後4ヵ月程度～1歳前後)とその保護者

定 員：15組(抽選)

受講料：無料(全4回)

※ 状況により，講座が中止または変更となる場合があります。

※ 講座の記録・事業紹介のため写真撮影をいたしますので，あらかじめご了承下さい。

お問い合わせ

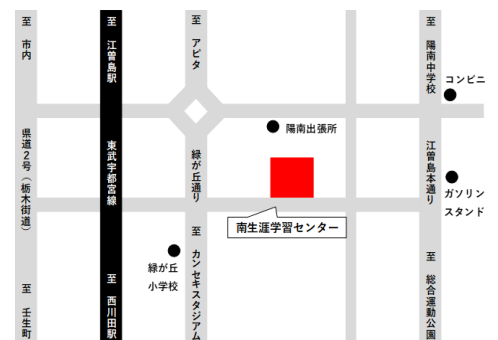
〒321-0107 宇都宮市江曾島2-4-23

TEL 028-645-0006

(平日 8:30~17:15)

✉ u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jp

会場



第1回 歌あそび

子育て真っ最中の元ミュージカル俳優。子ども向けステージの歌のおねえさんの経験を活かし活動を行っています。楽しいお歌で、ハッピータイムを過ごしましょう！

子育てママシンガー

稲澤 こずえ 先生 (こずくまちゃん)



第2回 産後ヨガ

産後ママ向け、体から心を整えるレッスンをしています。ヨガを通して“私自身”に戻る時間を作ってみませんか？

イライラママ専門！

ヨガ講師

なかもと なつみ 先生



第3回 親子リトミック

リトミックディプロマA・保育士免許あり。リトミックとピアノを教えています。親子で音やリズムで遊びましょう♪

音の森教室

山田 紀子 先生



第4回 親子フィットネス

宇都宮市、鹿沼市を中心に愛情たっぷりの笑顔溢れる活動をしています。親子のふれあい遊びを通して楽しくカラダを動かしましょう。

Gボール協会

Gボールインストラクター

中村 志保美 先生



すくすく子育て応援講座（前期）申込フォーム

①申込方法

窓口で直接（申込用紙に記入）、送付、Eメールのいずれか

②記入事項

- ・講座名
- ・郵便番号、住所・保護者名（ふりがな）、電話番号
- ・お子様のお名前（ひらがな）、性別、月齢

③申込期間

4 / 1 (水) ~ 4 / 1 0 (金) 必着

※申し込みの結果は、締め切り後に郵送いたします。



メール用QRコードで
簡単お申込み♪

講座名	すくすく子育て応援講座(前期)
住所	〒 ー 宇都宮市
電話番号	
(ふりがな) 保護者氏名	
お子様のお名前 (ひらがな) 月齢・性別	歳 ヵ月 ・ <input type="checkbox"/> 男の子 <input type="checkbox"/> 女の子