令和8年度　南生涯学習センター主催講座

すくすく子育て

応援講座(後期)

親子講座

２・３歳頃のお子さん向け。月替わりで３つの楽しい体験！
パパの参加も大歓迎，リフレッシュにもおすすめです♪



①10. 7(水)
②11.11(水)
③12. 9(水)

時間：10:00-11:30
会場：南生涯学習センター
受講料：無料
※連続３回講座・子育て相談実施





① こずくまちゃんとワクワク♪歌あそび(10/7)

子育てママシンガー
稲澤 こずえ 先生

② 親子で楽しむ♫リズムヨガ(11/11)

イライラママ専門！
ヨガ講師
なかもと なつみ 先生

③ 親子でボールあそび！(12/9)

一般社団法人
LIALL(リオール)
スポーツクラブ



〈対象〉市内在住の２・３歳頃のお子さんとその保護者
※１歳後半～のお子さんも参加可能です！
〈定員〉１２組（定員を超えた場合は抽選）

9月30日
受付締め切り
先着順

※詳細・申込方法は裏面をご覧ください⇒

講師から ひとこと



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 親子ヨガ

産後ママ向け，体から心を整えるレッスンをしています。
親子で楽しめるリズムヨガや運動あそびも交え，ヨガを通して“私自身”に戻る時間を一緒に過ごしませんか？



イライラママ専門！ヨガ講師　なかもと　なつみ 先生

第３回 ボール あそび

LIALL（リオール）スポーツクラブでは，幼稚園や地域団体，福祉施設などへ訪問し，スポーツ活動を実施しています。
当日も，ボール遊びや楽しく身体を動かせる時間をお届けします！



一般社団法人　LIALL（リオール）スポーツクラブ

（1）申込方法：　窓口直接またはEメール（右記QRコード）のいずれか

（2）記入事項：　講座名「すくすく子育て応援講座（後期）」

① 郵便番号　② 住所　③ 電話番号　④ 保護者氏名（ふりがな）
⑤ お子様のお名前（ふりがな）　⑥ お子様の年齢（申込時）

申込メール用QRコード

※ 申込時に2歳未満であってもお気軽にお問合せください。
※ 申込みの締め切り後，結果をメールまたは郵送いたします。
※ 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・事業紹介等のため写真撮影をいたします。予めご承知おきください。
※ 欠席の場合は必ずご連絡ください。
※ 第3回講座は靴での活動です。履きなれた靴でご参加ください。（上履きは不要）



【お問い合わせ】
宇都宮市生涯学習センター
〒 321-0107　宇都宮市江曽島町2-4-23
TEL 028-645-0006（平日 8:30~17:15）
✉ u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jp



【 申込期間 】～9月３０日（水）先着順