

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！
パパの参加也大歓迎，リフレッシュにもおすすめです♪



① 10. 7 (水)

時間：10:00-11:30

② 11. 11 (水)

会場：南生涯学習センター

③ 12. 9 (水)

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
〈定員〉12組（定員を超えた場合は抽選）

※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 宇都宮市江曾島町2-4-23

Tel 028-645-0006(平日 8:30~17:15)

✉ u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jp



【申込期間】 ~9月9日(水) 必着