

# 子育てママパパ応援講座

毎月1回集まって、お子さんと一緒に遊んだり、託児付きの講座で、日々の子育てをより楽しくする知識を学んだりして、子育て中の仲間と一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

ご夫婦&パパだけの参加も大歓迎

託児付き



対象：市内在住か通勤している1歳から3歳位のお子さんを持つ保護者  
(原則4回参加できる方 ご夫婦での参加、パパだけの参加も大歓迎！)  
※詳しくは裏面をご覧ください。

第1回

6/14(土)

10:00~12:00

## ヨガミック®で ママも子どももハッピー！

「ヨガ」と「リトミック」のいいとこどり！  
音楽を感じて体を動かして、親子で楽しい時間を  
過ごしましょう。

講師:中村泰子 さん  
ヨガミックハーモニー主催

託児はありません。

第2回

7/12(土)

10:00~12:00

## スマホカメラで子どもの写 真をきれいに撮影するコツ

プロのカメラマンから写真撮影のコツを学びます。  
お話を聞いた後は、子どもの今を残す素敵な写真を  
撮ってみましょう。

講師:大西美加子 さん  
フォトグラファー  
かめらのじかん

託児あり

第3回

8/23(土)

10:00~12:00

## 子育てに生かす アンガーマネジメント叱り方講座

ほんとは上手に叱りたい！  
アンガーマネジメントの考え方も取り入れて、  
子どもの自己肯定感を育む叱り方を学びます。

講師:山本果奈 さん  
アンガーマネジメントコンサルタント  
子育てハッピーアドバイザー

託児あり

第4回

9/13(土)

10:00~12:00

## おんがくであそぼう！ & フルートミニコンサート

リトミックやリズム遊び、打楽器遊びでお子さんの  
音楽への興味を育てます。いっぱい遊んで、親子で  
生のフルート演奏に癒されましょう。

講師:高橋 詩織 さん  
フルート奏者  
音楽教室ムジコロアミュージック代表

託児はありません。

申し込み・問い合わせ先

北生涯学習センター  
宇都宮市若草3-12-25  
TEL:028-621-7745

メールでのお申込みはこちら



Mail: u47090004@city.utsunomiya.tochigi.jp

フォームでのお申込みはこちら

宇都宮市電子申請システムでの  
お申込みには、アカウント登録が  
必要です。



## 講座の詳細と申し込み方法

対 象：市内在住か通勤している1歳から3歳位のお子さんを持つ保護者  
(原則4回参加できる方 ご夫婦での参加、パパだけの参加も大歓迎！)

定 員：12組(抽選)  
7月12日・8月23日のみ託児あり(抽選)

参加費：無料

申 込：5/1(木)~5/20(火)必着

フォームに入力、またはメールで、参加する方全員(保護者と子ども)の【氏名】  
【ふりがな】【年齢】【住所】【電話番号】【メールアドレス】を明記の上、お申込みく  
ださい。

※7/12・8/23の託児希望の場合は、託児を希望するお子さんの氏名・生年月日  
をご記入ください。

## 講師プロフィール

### 中村泰子氏 ヨガミックハーモニー主宰

元保育士・幼稚園教諭

育児セラピスト 沖ヨガインストラクター

リトミック指導歴20年 現在幼稚園・保育園でリトミック講師として活動中

ヨガミック(ヨガ×リトミック)を考案 商標登録取得

「やすこのヨガミックスタジオ」YouTube 配信中, Amazon kindle 電子書籍出版

### 大西美加子氏 フォトグラファー カメラのじかん

宮城県出身、宇都宮市在住

こどもとかめらフォトレッスン認定講師 写真家橋田龍馬氏認定プロ写真講師

ニューボーンフォト、お宮参り、七五三、成人式やビジネス向けのプロフィール写真など出張撮影  
を行い、かけがえのない時間を丁寧に記録する写真家として活躍中。

### 山本果奈氏 アンガーマネジメントコンサルタント 子育てハッピーアドバイザー

栃木県や近県で研修や講演会を定期的開催中。

開催実績は茨城県教育委員会初任者研修、栃木県立のぞわ特別支援学校、栃木県立国分寺特別支援  
学校、一般社団法人栃木県老人保健施設協会、株式会社フジゼロックスなど多数。

セミナーを通して、自己肯定感を育むための重要性を伝えている。

### 高橋 詩織氏 フルート奏者 音楽教室ムジコロアミュージック代表

栃木県立宇都宮女子高等学校卒業。国立音楽大学卒業、オーストリア・ウィーンコンセルヴァトリ  
ウム音楽大学フルート研究科、同大学マスターフルート科修了(大学院)。マスター号取得。国内  
外の受賞歴多数。ウィーン留学中より演奏活動を開始し、主に日本とオーストリアでソロ、室内楽  
など様々な場面で活動中。YouTube チャンネル「Siorinko」があります。

【会場】宇都宮市北生涯学習センター(宇都宮市若草3丁目12-25)

