

講座名	【ほんわか子育て講座】 ベビーマッサージ	開催場所	①谷井田コミュニティセンター ②板橋コミュニティセンター
開催日時	① 10月15日(水) ② 11月18日(火) 午前10時～11時30分	受講料	無料
		定員	各親子15組
内容	ベビーマッサージは、ママのあたたかい優しい手で子どもの肌にふれながら行う、ママにも子どもにも、とっても心地よいマッサージです。子どもとのふれあいの時間に、ベビーマッサージを取り入れてみませんか？ 満6カ月から2歳未満（10月15日現在）の子とその保育者が対象です。 参加する保育者とお子さまのお名前・ふりがな・性別・生年月日、参加希望の回（①②で記入 2回参加も可）を併せてお申し込みください。		

講座名	【ほんわか子育て講座】 親子でリトミック	開催場所	①伊奈公民館 ②谷和原公民館
開催日時	① 10月17日 ② 11月21日（各金曜日） 午前10時～11時30分	受講料	無料
		定員	各親子15組
内容	ピアノ演奏やリズムカルな音楽に合わせて歌ったり、踊ったり、手遊びをしたりします。親子で音楽を楽しみ、そしておもしろい身体を動かしましょう！ あんよができてから未就園の子とその保育者が対象です。 参加する保育者とお子さまのお名前・ふりがな・性別・生年月日、参加希望の回（①②で記入 2回参加も可）を併せてお申し込みください。		

講座名	「生涯学習課」 + 「社会福祉協議会」 共同企画 子ども大好き！子育て応援隊	開催場所	保健福祉センター
開催日時	10月16日・23日（各木曜日） 【全2回】午後2時～4時	受講料	無料
		定員	30人
内容	子どもたちとの接し方や応急手当の方法などを学び、子育てボランティアとして子育て中のママや可愛い～！子どもたちと楽しい時間を過ごしましょう。 あなたも子育てボランティアになって子どもたちの笑顔に癒されてみませんか♪		

講座名	子育てほっとスマイル	開催場所	板橋コミュニティセンター
開催日時	11月19日・26日、12月3日・10日・17日（各水曜日） 【全5回】午前10時～11時30分	受講料	1,500円
		定員	親（保育者）子15組
内容	子どもと過ごす時間をもっと楽しく豊かにしてみませんか。①⑤回のみ親子一緒、それ以外は分かれての活動となります。満2歳（11月19日現在）から未就園の子とその保育者が対象です。 ①親子で遊ぼう ②子育て座談会 ③ストレッチ体操 ④トールペイント ⑤親子でリトミック 受講希望の保育者の他に、参加するお子さまのお名前・ふりがな・性別・生年月日を併せてお申し込みください。		

講座名	たのしい折り紙教室	開催場所	伊奈公民館
開催日時	10月17日・11月21日・12月19日（各金曜日） 【全3回】午前10時～正午	受講料	1,000円
		定員	15人
内容	基本の型、縁起物・季節物（クリスマス・正月）などを作ります。折り紙を折る手先の動きは、脳の活性化に役立ちます。また、できた作品は家の飾りや、プレゼントに。知人やお子さん、お孫さんとのコミュニケーション作りにも役立ちます。 講師：おおもり くみこ 大森 久美子		

講座名	いつでも どこでも 楽楽リズム体操	開催場所	伊奈公民館
開催日時	10月10日・24日、11月7日・21日、12月5日・12月19日（各金曜日） 【全6回】午前10時30分～正午	受講料	500円
		定員	30人
内容	朝起きて、テレビを見ながら、お風呂場の中で、寝る前に、いつでも、どこでもできる体操です。体温を上げ、血流も良くなります。簡単なリズム体操を覚えながら、一緒に身体を動かしませんか。 講師：いしざき ひろみ 石崎 弘美		

講座名	ハルティックウォーキング	開催場所	伊奈公民館
開催日時	10月23日（木曜日）午前9時～正午 福岡塚さくら公園（公民館集合・解散）	受講料	500円
		定員	15人
内容	2本のポールを使ったウォーキングです。一般的な歩行運動と異なり、上半身の筋肉もより積極的に使われて、首や肩の血行も促進され鍛えることができます。また、ポールを持つことにより、歩行姿勢が正され、呼吸も整います。生活習慣病の予防、運動不足解消のためにいかがですか。 講師：いりえ ひでお 入江 秀夫		