

参加  
無料

# 子育て応援 オンライン講座

1回ずつお申込みください

対象 乳幼児期のお子さまとその保護者

2/17(月)10:30~11:10

「楽しく運動不足を解消！ふれあい親子ヨガ」

ヨガインストラクター 荻窪 智美 先生

対象年齢は0歳(首が座った赤ちゃん)~未就園児

もちろん、保護者のみの参加もOK！

ヨガに興味があるけど子育てで忙しく出来なかった方、  
ストレス発散させた~い方、参加してみませんか？

初心者・経験者大歓迎です！



4/21(月)10:30~11:10

「自分時間をつくる時短家事のポイント」

子育て環境改善コンサルタント 山田 啓子 先生

毎日、家事育児に追われて自分の時間を持ってないというお悩みを解決。家事代行のプロが時短家事のコツと、  
汚れにくいおうちの作り方をお教えします！

毎日の負担を減らし、自分や子どもとの時間を増やしましょう。



## お知らせ

不定期で月曜日開催！

詳しくはHPもしくはメールマガジンにて。

~講座のアイデアも募集中~

申込み  
方法

講座終了後、12:00~次の講座申込みを受付♪ 講座のお申込み方法は3つ！

① インターネットの  
お申込みフォームからオンライン講座のご紹介と  
申込のページへ移動します

② 窓口で

生涯学習センターは  
大和市文化創造拠点  
SiRiUS(シリウス)  
6階です

③ 電話で

生涯学習センター  
☎  
046-261-0491

・受講には、インターネットに接続しているパソコンまたはタブレット、スマートフォンが必要です。  
パソコンの場合、他にビデオカメラとマイク(ヘッドセット)、または、内蔵カメラ・マイク・スピーカーが必要です。  
・通信料は参加者負担となります。

ご不明な点は、生涯学習センターまでお問い合わせください。

主催：やまとみらい(大和市文化創造拠点等 指定管理者)/ 大和市生涯学習センター <https://yamato-bunka.jp>