

# 子育て応援!

オンラインは  
意外と簡単!  
不安な方は  
サポートします



## オンライン講座

子どもと遊んだり、  
子育ての悩みとか  
相談したいな…

**参加無料** 1回ずつのお申込み

**対象** 乳幼児期のお子さまとその保護者 ※市内在住・在勤の方が優先となります

**9/27(火)10:30~11:30**

**抱っこ疲れ解消&フェイスリフトアップヨガ**

ヨガインストラクター RUMI 先生

自分のことがこの次になってしまうママたちへ。  
心と体をケアする時間を過ごしましょう。  
腕肩首まわりのストレッチ・ヨガと、フェイスマッサージを行います。

**10/18(火)10:30~11:30**

**ハロウィンを楽しもう**

シリウス職員

屋内こども広場のプレリーダーさんたちと  
からだを動かして、楽しもう♪



**11/22(火)10:30~11:30**

**赤ちゃんの事故予防と日常のてあて**

保健師 相田夕佳先生

おうちのなかにある危険な場所のチェック、病院に行くかどうかの判断のポイントなど。  
大人が気を付けて防げることを学びます。

アイデア・協力してくれる方を募集中♪

オンラインでやってみたいこと、知りたい情報など、  
リクエストをお待ちしています。

「私こんなことができます」も大歓迎です♪


### 申込み 方法

講座終了後、12:00~翌月の講座申込みを受付♪ 講座のお申込み方法は3つ!

**①** 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

**②** 電話で

生涯学習センター  
  
046-261-0491

**③** 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

・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。

Let's enjoy!