

参加
無料

オンラインは
意外と簡単！
不安な方は
サポートします



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 ※市内在住・在勤の方が優先

申込み 各10組、先着順。定員に達し次第締め切ります

2/21(火)10:30~11:30

ベビーフードの選び方・かしこい使い方

管理栄養士・母子栄養指導士 隅弘子 先生

ベビーフードをお店で見かけることはあるけれど
「興味はあるけど分からない」という声を多く聞きます。
毎日の負担を減らす賢い使い方や注意点、ポイントなど。
事前に質問も募集します♪

3/14(火)10:30~11:10

親子で楽しくリズム体操

キッズビクスインストラクター 佐藤 美幸 先生

みゆき先生と一緒に、音楽にあわせて楽しく、
思いっきり体を動かそう！

4/20(木)10:30~11:30

お疲れリフレッシュ！ ほっとハンドマッサージ

リフレクソロジスト・産後ケア講師 増田しのぶ 先生

日頃のお疲れをリフレッシュ！
ほっと一息つけるハンドマッサージとセルフケアのコツを
ご紹介します。ママのための産後ケアについての質問も♪
ココロもカラダもほんわか笑顔になりましょう。

4月から**火曜日**→**木曜日**にお引越し！

引き続き、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。

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。

主催：やまtom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>

Let's enjoy!