

子育て応援!

オンライン講座

参加無料

1回ずつのお申込み

この時期の子連れ
の外出はちょっと
心配…?

オンラインは意外
と簡単! 不安な方
はサポートします

子どもと遊んだり、
子育ての悩みとか
相談したいな…

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

申込み 先着順。定員に達し次第締め切ります ※講座によって定員が異なります

11/6

定員 10組

カラダにやさしいおやつ作りと食のお悩み相談会

こちえのき主宰 はた ともみ 先生 金曜 13:30~14:30

生涯学習センターでは離乳食講座を担当してくださっている、はた先生。今回は幼児期の食について教えていただきます。前半はおやつ作りのデモンストレーション、後半はお子さまの食の困った!を解消する質問コーナーです。ママだけの参加も可能です。お茶を片手にリラックスしてご参加くださいね。

11/20

定員 10組

育児疲れ解消! ストレッチ 金曜 13:30~14:10

NPO 法人フィット・フォー・マザー・ジャパン理事長 小林香織 先生

ママの皆さん、毎日元気な子どもの育児お疲れさまです! ママの産後の体のリメイクにつながるセルフケアや、肩こりや腰痛などの育児疲れも解消できる手軽で楽しいストレッチでココロとカラダをほぐしましょう。ママだけの参加も可能です。

申込み 10/15(木)10:00~
窓口、電話、Web サイトから

オンラインでできること、したいこと、
皆さんと一緒に考えていきたいと思います。
リクエストもお待ちしております!

最新情報はホームページを
ご覧ください



お申込み方法は裏面をご覧ください ▶

子育て応援！オンライン講座

お申込み方法のご案内

Step

1

オンライン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

受付時間 9:00～21:30 休館日 12/29～1/3

Step

2

オンライン講座の受講が初めての方には、下記の書類を郵送します。

- ① オンライン受講のかたん設定マニュアル
- ② 受講にあたってのお願い
- ③ 受講 ID・パスワードのご案内

Post in!



Nice!



2回目以降のご受講の方には、メールでご案内をお送りします。

参加当日

双方向のライブレッスンを
楽しみましょう！

Let's enjoy!

希望者は受講時間の前にオンラインの
接続テストを行います。



- ・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、内臓カメラ・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。

大和市生涯学習センターのメールマガジン配信中 是非ご登録ください ▶▶▶

主催：やまとみらい(大和市文化創造拠点 指定管理者)/ 大和市生涯学習センター

<https://yamato-bunka.jp>

