

# 子育て応援講座「リフレッシュママ」

子どもを預けて、日頃のストレスを解消しよう

主催	陵南公民館
日時	令和6年6月20日（木）午前10時
場所	陵南公民館大ホール
内容	<p>子育て世代を対象に日頃の育児に伴うストレスを解消してもらう目的で、ヨガやダンス、クラフトバンドなど対象世代が興味を引くような内容で4回コースで実施する。教室参加時間中は託児を用意します。</p> <p>6月20日（木） ヨガ 7月11日（木） クラフトバンド 10月10日（木） お菓子づくり 10月31日（木） ベリーダンス体験</p> <p>（ <input type="checkbox"/>初めて <input type="checkbox"/>恒例 <input checked="" type="checkbox"/>回目 ）</p>
対象（参加者）	就学前の子ども（6カ月以上）を持つ親
定員	15人
参加費	2000円 別途、材料費と託児費用が必要
申込先・方法	電話もしくはQRコード 陵南公民館 079-456-7110
目的・背景 その他	子育て世代を対象にした教室は多数あるが、大部分は親子参加を前提にしたもので、純粹に親だけを対象にしたものは少ない。親が一人で楽しむ時間を大切にしたい。
市ホームページ	<input type="checkbox"/> 掲載済み <input type="checkbox"/> 掲載予定（●月●日） <input type="checkbox"/> 掲載しない
広報かこがわ	<input type="checkbox"/> 5月号に掲載 <input checked="" type="checkbox"/> ●月号に掲載予定 <input type="checkbox"/> 掲載しない

問合せ

加古川市 社会教育課 陵南公民館 （担当：後藤田）  
☎（456-7110）

# 子育て応援講座

## 『リフレッシュママ』

### 開催日時

※全4回コース

- ①6月20(木)、②7月11日(木)、  
③10月10日(木)、④10月31(木)

●午前10時～11時30分

### 内容

ヨガ・ベリーダンス・クラフトバンドなど

### 対象

6ヶ月～未就学の子どもがいる保護者

### 定員

15名

一時保育あります

(託児費用は1,000円)

### 費用

2,000円 (別に材料費が必要)

### 申込期限

6月7日(金) (必着)

(応募多数の場合抽選)

### 申込方法

QRコードにて申込か、ハガキに

- ①名前とふりがな②子どもの氏名・年齢  
③住所④電話番号を記入して

〒675-0019

野口町水足333-333

陵南公民館

「子育て応援講座」係まで

