

令和7年度

参加者募集

稲城市立第二公民館 主催事業

子育て応援講座

乳児との健やかな生活のため、同じ世代の子を育てる仲間とともに、楽しい週末を過ごしませんか。



子育て仲間の
出会いも楽しみ！

▼プログラム(全4回)

★親子参加の講座です。

★授乳室もあります。

◎第1回 11月15日(土) 午前10時～11時半

「ストレッチ&リラクゼーション」

講師：高園百合香氏（ストレッチ・バレエ講師）

◎第2回 11月22日(土) 午前10時～11時半

「子育てに役立つ『わらべうた』」

講師：森しのぶ氏（親子わらべうたの会講師）

◎第3回 11月29日(土) 午後2時～3時半

「笑顔になる顔ヨガ&身体づくり」

講師：田中知実氏（表情筋トレーナー・ヨガ講師）

◎第4回 12月 6日(土) 午前10時～11時半

子育て中の皆さんに伝えたい

「食と旬、食育の大切さ」

講師：野菜ソムリエ Canaco 氏



▼対 象 市内在住・在勤・在学の親とその生後1才未満で歩く前の子
※原則、全日程参加できる親子

▼会 場 稲城市第二文化センター（所在地：稲城市矢野口1780）

▼定 員 10組（先着順） ▼参加費 無料

▼持ち物 赤ちゃんを寝かせるバスタオル、飲み物（水または茶）、抱っこひも、
おむつ・お尻ふきなど

▼申込方法 10月16日(木) から11月14日(金)まで、
QRコード（LoGo フォーム）で受付

※定員を超えた場合は抽選

▼問合せ 稲城市立第二公民館 電話：042-378-0567

