



初めての育児で迷ったり不安になったり、ひとりで悩まないでみんなでおしゃべりしながらトークしませんか？

わからないことは、専門家に聞いてみよう！

子育てに役立つヒントがいっぱい見つかるかも・・・

対 象： 6ヶ月から1歳までの第1子を持つ那覇市内の母と子

期 間： 令和元年10月2日（水）から10月26日（土）全5回

場 所： 那覇市牧志駅前ほしぞら公民館

定 員： 親子16組（定員を超えた場合は抽選になります）

受 講 料： 無料（但し保険料と材料費で1,000円自己負担有り）

申込期間： 令和元年9月9日（月）から9月19日（木） 平日9時から5時

申込方法： 電話または直接来館にてお申し込み下さい。

申 込 先： 那覇市牧志駅前ほしぞら公民館 TEL 917-3443

※②③④ 託児あります！

回	日 時	内 容	講 師	参加
①	10月2日（水） 10時～12時	那覇市の育児支援って？教えて・・・ 専門家が薦める絵本の選び方	ら・ら・らステーション 講師：大山真紀	母子
②	10月9日（水） 10時～12時	簡単取り分け離乳食&おやつ作り	那覇市社会教育指導員08会 講師：土屋恭子 講師：荒木喜代子	母
③	10月16日（水） 10時～12時	心も体も♡リラックス コミュニケーションヨガ	色彩コミュニケーション「色ひろば」 講師：仲宗根純子 講師：古堅裕子	母
④	10月23日（水） 10時～12時	からだの悩み、心の悩みを専門家に聞いてみよう！きらきら座談会	助産院*きらきら 助産師：百名奈保	母
⑤	10月26日（土） 10時半～12時半	修了式&パパとママと一緒にプラネタリウムデビュー	プラネタリウム 操作技師：福里美奈子	親子