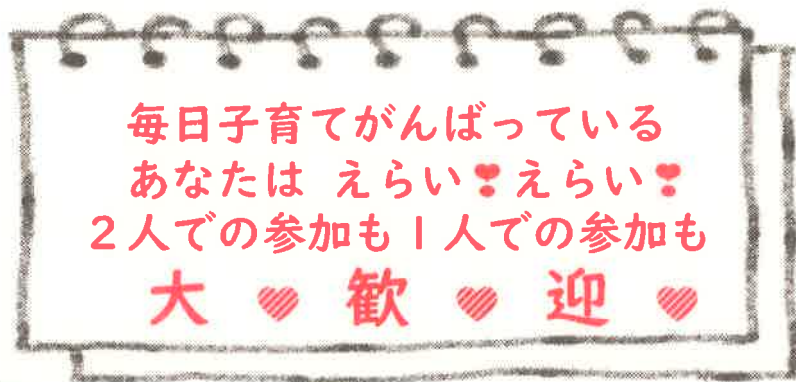


# ぴよぴよがっきゅう

～パパとママの Time for healing and learning～



趣 旨：毎日子育てを頑張っているパパとママへ癒しと学びの時間を提供し、子育ての不安や悩みを共有できる場の支援を講座を通して図る。

日 時：12月5日・12日・19日（各火曜日10：00～12：00）

12月17日（日曜日13時～15時）全4回託児有り

場 所：那覇市中央公民館ホール・会議室（託児室）、国際通り

募集期間：11月13日(月)～11月24日(金)（平日9時～17時）

対 象：那覇市在住か在勤で受講時3ヶ月から12ヶ月のお子さんがある家庭。

定 員：10組（申込多数の場合は抽選 当選者のみに連絡）

参加費：1組1,000円（保険料等）＊第2回のみお二人参加の場合は別途100円のマテリアル費が出ます。

申込方法：電話（098-917-3442）、直接来館。Logoフォーム（QRコードをご利用下さい）

第1回（12月5日 火曜日）  
10時～12時 中央公民館ホール  
「応急手当講習」

講師：那覇市消防局 救急課

第3回（12月17日 日曜日）  
13時～15時 国際通り  
「国際通りをウォーキング」

講師：下地克人（沖縄スポーツボランティア協会）

第4回（12月19日 火曜日）  
10時～12時 中央公民館ホール  
「離乳食Q&A」  
「セルフケア&コーチング」

講師：屋宜理恵子（栄養士・コーチング）

第2回（12月12日 火曜日）  
10時～12時 中央公民館ホール  
「カラダほぐし&ココロほぐし」

ヨガ&色彩心理でココロとカラダをほぐしましょう

講師：古堅裕子（パーソナルカラーアナリスト）

講師：仲宗根純子（ヨガインストラクター）

【色彩コミュニケーション色ひろば】

駐車場はありません

QRコード



お問合せ：那覇市中央公民館 ☎098-917-3442