

7月

子育て講座

「子育てママの時間の作り方」

～時間がないのは幻想だった?! 今日からできるママの時間術～



【日時】 **7月16日(水) 10:00～11:30**
(受付:9:45～1階「ひだまり」にて)

【場所】 地域子育て支援センター「ひだまり」 ※駐車場あります
(あいぴあ泉南1階なないろルーム)

【対象】 市内在住の就学前の子どもをもつ保護者

【講師】 おくの あやか さん(メンタル&ビジネスサポーター)

【定員】 15名程度(申込順) 【参加費】 無料
※定員になり次第、締め切らせていただきます

【申込み】 **7月1日(火) 9時～**電話でひだまりへ
※一時保育あります(10名程度・申込順)

朝からフルスロットル!! ママ達いつもお疲れ様です。朝起きたらもう夜?! って
ことはないですか??

ごはん作って、洗い物して、お片付けして... 気づけば一日終了。。

「わたしの時間、どこ行ったん! ?」ってママ、全員集合です♡

この講座では、バタバタ育児の中にこっそり隠れた「自分時間のタネ」を一緒に探
して、笑って、持ち帰ってもらえるお話をさせていただきます。頑張り屋さんのママ達
にこそ聞いてほしい、ゆるっと笑える「時間の魔法」、聴きにきて下さいね。



一時保育は生後3か月から対象です

申し込まれた方は、お茶・オムツ・着替え等、必要な物を子どもの氏名を大きく書いた袋
(かばん)に一人分ずつ入れて持ってきてください

「ひだまり」の
ホームページ



【主催】 泉南市 健康子ども部 家庭支援課
【問合せ・申込み】

泉南市地域子育て支援センター「ひだまり」

☎ 072-484-3371