

お役立ち講座



笑顔で子育て

調理実習 楽しいひな祭り

旬の食材を使ったひな祭りの行事食を教えてください。



と き：2月27日(火)10:00~13:00

ところ：保健福祉センター 3階 調理実習室

講師：芦屋いずみ会

持ち物：エプロン、三角巾、手拭タオル

参加費：500円(子ども分1食100円)

※2月23日(金)以降のキャンセルはキャンセル料をいただきます。

にこにこ笑顔で3B体操

0歳から100歳まで無理なく楽しめる体操です。遊びのヒントになる触れ合い遊びも教えてください。

と き：3月26日(月)10:00~11:30

ところ：保健福祉センター 1階 運動室

講師：社団法人日本3B体操 公認指導者
南 久美子氏



持ち物：上靴、靴袋、水分補給用飲み物
動きやすい服装

子育てに役立てていただける情報を発信します。興味のある講座だけでも参加できますので、気軽にご参加ください。

皆様のご参加をお待ちしています。

子育てハッピーセミナー

「やる気」を引き出すコミュニケーション

お子さんの本当の気持ち、聴けていますか？

『聴いてもらえた！分かってもらえた！』と、思える子どもは、どんどん能力を発揮していきます。自己肯定感をアップするコミュニケーションを一緒に学んでみませんか。

と き：3月9日(金)10:00~11:30

ところ：保健福祉センター 3階 会議室1

講師：日本心理福祉教育研究所
子育てハッピーアドバイザー 緒方 和代氏

✿対象：会員、子育て中・子育てに関心のある方

✿定員：各25名

✿託児：2歳から先着各5名
利用料1人1回200円

3月26日「3B体操」には託児はありません。お子さんと一緒に参加していただけます。

【お問合せ・お申込み】

芦屋市ファミリー・サポート・センター
芦屋市呉川町14-9 芦屋市保健福祉センター
☎ 0797-25-0521



✿ご来場は公共交通機関をご利用ください。