

村上地区公民館 「ともそだち講座」

『ママさんのホットタイム』参加者募集

「やらなきゃ」を手放す、小さな勇気の時間
子育て真っ最中のママさんの息抜き時間や、
ママ友同士の情報交換等を目的とした企画です。

- ✓ 参加対象:生後4か月以上から小学3年生までの
子どもとその**保護者**
 - ✓ 場所:マナボーテ村上 3階 多目的ホール
 - ✓ 時間:10時30分から正午【受付10時から】
 - ✓ 定員:15組・申込は**先着順**(子どもは兄弟二人まで)
 - ✓ 内容:リラックスタイムコーナー
 - ヨガ体験(講師:原 裕子 氏)
 - ハーブティータイム
 - ハンドマッサージ
 - アロマスプレー作り(参加費:300円)
- ※どれでも・ママさん一人でも参加可能
(アロマスプレー作り参加費:当日徴収)
※託児あり

第1弾

11/16(日)

10時30分~正午
受付10時から

『託児ボランティア』協力者募集

ママさんが、ホットタイムの体験中に託児を
行うボランティアを募集します。

- ✓ 協力者対象:**高校生**以上
- ✓ 場所:マナボーテ 3階 多目的ホール
- ✓ 時間:10時30分から正午【受付10時から】
- ✓ 定員:10名
- ✓ 託児対象:生後4カ月の赤ちゃんから
小学生以上はものづくりやモルック大会予定



※このイメージは AI を利用して作りました

村上地区公民館では、令和7年度、連続講座で全4回シリーズの『とも育ち講座』を開催します。

- ①『ママさんのホットタイム』
- ②『親子でお茶会体験』
- ③『親子で科学を学ぼう』
- ④『バレンタイン Day スイーツ講座』

ご参加、お待ちしております。

□申し込み方法/お問合せ

・申込は**10月1日(水)から31日(金)**までに窓口、電話、FAX、メール、2次元コードにて
参加者氏名・住所・電話番号を添えて村上地区公民館へ申し込みください。

〒958-0854 村上市田端町4番1号 村上市生涯学習センター(マナボーテ村上)

☎53-2446・FAX53-2977・✉manabi@city.murakami.lg.jp



とも育ち講座
参加申込

申 込 書

<input type="checkbox"/> ママさんのホットタイムへ参加		<input type="checkbox"/> 託児ボランティアへ参加	
参加者	ふりがな	託児希望 ホットタイム 参加の 場合記入	<input type="checkbox"/> 有 (歳) ・ <input type="checkbox"/> 無
	参加者氏名		こども名前
住所	〒 村上市		
連絡先電話番号	() - () - ()		
備考			

☐定員:

- ・ママさんのホットタイムへ参加: 15組・申込は先着順
- ・託児ボランティア募集へ参加: 10名

☐メ切日: 10月31日(金)まで

☐ママさんのホットタイム

- ・日 程: 11月16日(日)10時30分から正午(受付10時から)
- ・場 所: マナボーテ村上 3階 多目的ホール
- ・アロマスプレー作りの参加費: 300円(当日徴収)
- ・持 ち 物: ヨガマット(持っている方のみ)



♠お問合せ

〒958-0854 村上市田端町4番1号 村上市生涯学習センター (マナボーテ村上)
☎53-2446・FAX53-2977・✉manabi@city.murakami.lg.jp