



UPる↑ パパ!!! ママ!!!

0歳のおやこ向け連続講座です。あかちゃんがやってきて忙しい育児の日々、ちょっと立ち止まって
パパもママも自分自身を見つめ直す時間を一緒に過ごしませんか？

【日時】 11月15日・29日・12月6日・27日（各土） ※全4回
10:30～11:30 （11月29日のみ 13:30～14:30）

【対象】 11月15日時点で6か月以上の0歳児（第一子）と保護者 8組
※託児は11月のみ（12月はおやこ参加）

【申込】 10月15日（水）10:00～ 電話もしくは窓口にて先着順

もちもの

- ・筆記用具 ・水分（おやことも）
- ・託児に必要なもの
- ★おやことも動きやすい服装で
ご参加ください。

★11月15日★

講話+ワーク ※別室託児

あかちゃんの持つ素晴らしい力や、
人間に備わっている“生きる力”に
ついて、考えを深める時間を過
ぎます。※講話中のお子さん同伴不可



★11月29日★

ピラティス ※同室託児
インナーマッスル強化で
体のバランスを整えま
しょう！産後の心と身体
の回復も助けてくれます。



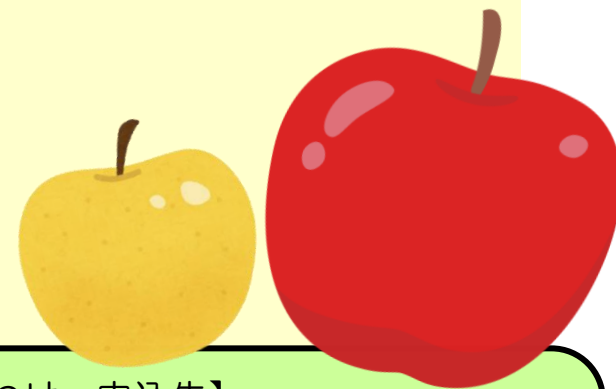
★12月6日★

あかちゃんとの
ふれあい方法
わらべうた・だっこひも
の正しい使い方など♪



★12月27日★

ふりかえり・まとめ
仲間ともしっかりと
話しましょう！



【お問い合わせ・申込先】
なごホーム～名古屋市天白児童館～
（地域子育て支援拠点）

住所：名古屋市天白区池場5丁目1801

TEL：（052）805-4129

