



妊娠期～子育て期まで切れ目のない支援をします。

【電話相談／仙北市保健課】
《固定電話》 ☎ 55-1112
《携帯電話》 ☎ 080-2813-0835



親支援講座「赤ちゃんヨガ」を紹介します

赤ちゃんヨガは、親支援講座のベビーマッサージ講座(月1回)と救急講座(年3回)の時に開催されています。赤ちゃんヨガについて講師の黒丸寿美子先生からお話していただきます。

● 赤ちゃんヨガとは？

「赤ちゃんヨガ」は、海外から入ってきた「ベビーヨガ」とは大きな違いがあります。ママと赤ちゃんが楽しくからだを動かせるように工夫され考え出されたヨガポーズです。難しいものではありません。ママと赤ちゃんのスキンシップとして簡単にできる遊びながらの運動です。赤ちゃんは体を動かすことが大好き！ママが赤ちゃんの手を取り、足を取り、語りかけながら歌いながら、体を動かすことでママの愛を感じ、よい刺激を受け力強く生きること、身につけるのです。赤ちゃんとうやうや遊んだらいいの？そんなときは赤ちゃんヨガをやってみましょう。いつの間にか、ママも赤ちゃんも楽しく遊べるようになることでしょう。

● 参加したママの声です
▼ ヨガは家ででもできるものばかりだったのでやってみたいと思います。



赤ちゃんヨガ実技指導中の黒丸寿美子先生。

親支援講座 「ベビーマッサージ講座」と 「救急講座」を開催しています

親支援講座「ベビーマッサージ講座」と「救急講座」は3か月になるお子さんに通知を差し上げています

生涯学習

学び・ふれあい・心豊かに

生涯学習課 ☎ 43-3383
田沢湖公民館 ☎ 43-1061
角館公民館 ☎ 54-1110
西木公民館 ☎ 47-3100

締切間近!!

第7回仙北市総合美術展

仙北市総合美術展に出品を予定している方で、まだ出品届を提出されていない方は、お早めにお申し込みください。

出品申込期限
12月20日(水)

申込・問合せ／生涯学習課

公民館講座受講者募集

仙北市民を対象とした次の公民館講座の受講者を募集します。受講を希望される方は各申込期間の平日9時から17時まで最寄りの公民館の窓口か電話でお申し込みください。※次の講座は申込先が担当公民館となりますので、ご注意ください。
「チョコむしケーキ作り」→角館公民館 「中華点心料理教室」・「編みぐるみ教室」→田沢湖公民館

初歩から始める/ おもてなし英会話講座Ⅲ

- 観光地である仙北市にはたくさんの方々が訪れます。そんな方々と会話をしてみたいと思つたことはありませんか。今年で3回目となる初歩からの英会話教室。仲間と一緒に楽しみながら覚えてみませんか。
- 日時／1月25日、2月1日、8日・15日・22日(毎回木曜日) 15時40分～16時30分
- 場所／角館公民館
- 講師／田村雄幸氏
- 受講料／無料
- 対象／小学生以上
- 持ち物／筆記用具
- 定員／20人(定員になり次第締切)
- 申込期間／12月18日(月)～28日(木)
- 問合せ／角館公民館

中華点心料理教室

- 今回の点心は、中国山西省地域の郷土料理、洛餅(ラオピン)・北京オパイ(北京肉を中華風ナド)・筆記用具
- 日時／1月18日(木) 10時～13時
- 場所／神代就業改善センター
- 講師／浦山玲美氏
- 受講料／600円
- 持ち物／調理作業に適した服装(エプロン・三角巾など)
- 定員／20人(定員になり次第締切)
- 申込期間／12月18日(月)～22日(金)
- 申込・問合せ／田沢湖公民館



ンで包んだ料理と沾片(チヤンチヨ)・白菜、ほうれん草などの野菜を小麦粉入りのお湯で軽く湯がいた料理)を作り心をお楽しみください。

チョコむしケーキ作り教室

バレンタインデー前、チョコむしケーキ作り教室に参加してみませんか。食べて美味しい、作って楽しいケーキ作り教室です。自宅に帰ってお子さんと一緒に作れるチョコむしケーキ、初めての方でも大歓迎です。ぜひお申し込みください。



- 日時／1月16日(火)・17日(水) 10時～12時
- ※どちらも同じ内容の教室ですので、どちらか1日選んでお申し込みください。
- 場所／旧石黒(恵)家(角館町表町上丁1)
- 講師／浅利久美子氏
- 受講料／500円(材料代)
- メニュー／チョコむしケーキ
- 持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具
- 定員／各7人(定員になり次第締切)
- 申込期間／12月18日(月)～22日(金)
- 申込・問合せ／角館公民館

編みぐるみ教室

編みぐるみは、毛糸などを編んで作る人形で、ぬいぐるみとは違う愛嬌があり、自分の宝物に、また大切な方へのプレゼントとしてもとても喜ばれています。今回制作する見本を田沢湖総合開発センターに展示していますので、ご覧のうえお申し込みください。



- 日時／1月19日・26日、2月2日(毎回金曜日 全3回) 13時30分～16時30分
- 場所／田沢湖総合開発センター
- 講師／小松龍子氏
- 受講料／無料
- 持ち物／①毛糸用かぎ針(毛糸に合ったサイズ) ②綴じ針 ③毛糸(色や太さによって作品が変わります) ④手芸綿
- 定員／10人(定員になり次第締切)
- 申込期間／12月18日(月)～1月12日(金)
- 申込・問合せ／田沢湖公民館

が、1歳未満のお子さんと保護者(パパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃん)が参加できます。

● 期日／「ベビーマッサージ講座」1月16日(火)・2月14日(水)・3月13日(火)

● 《救急講座》3月2日(金)

● 親支援講座「ベビーマッサージ講座」と「救急講座」では毎回、参加者の交流会があります。交流会での声をお届けします。

● 交流会も毎回楽しく参考になります。

● 2人以上育児している方のお話も聞くことができます。

● たくさんのお話を聞くことができます。

● 交流会で同じ悩みをもつお母さんがいて安心しました。

● ママの交流会もゆっくり時間があるのが嬉しい

● です。

● お母さん同士で情報交換できる機会があつてよかったです。

● お母さんたちのおすすすめを聞くことができました。

● です。



ママも赤ちゃんも笑顔で赤ちゃんヨガ。