



阿賀野市「塾のコンビニ！市民総活躍のまちづくり」事業



にこにこティータイム ～元気な足が元気な体を育てる♪～ －足育編－

7日(木) 10:00～11:30

- ・子どもの履いている靴って、サイズが本当にあっているのかな・・・。
- ・子どもの靴って、どんな基準で選んだらいいの？
- ・自分の足の悩みに合った靴って、どうやって選んだらいいの？
- ・肩こり、姿勢の歪みは足からくる？

足のことで悩んでいませんか？足の悩みについて、講師からアドバイスがもらえますよ。

◆講師：佐々木あゆみさん

10日(日) にこにこ木育広場

10:00～12:00

ハッピー子育て講座 ～自己肯定感を育む子育て 「今、一番大事にしたいこと」～

14日(木) 10:00～11:30

- ◆対象：父親、母親、祖父母など誰でも
※申込み不要
- ◆保育ルーム：先着5名(要事前予約)
※12月1日(金)より予約受付開始
- ◆講師：酒井 田恵子氏
(認定子育てHATマイスター・
子育てハッピーアドバイザー
NP-JAPAN・BP-JAPAN
認定ファシリテーター)

親子deダンス

16日(土) 10:00～10:30

ダンス未経験でも大丈夫！みんなが知っている曲で楽しく体を動かします。親子でコミュニケーションをとりながら、踊って笑って汗かいて、育児のストレスを発散しましょう！※申込み不要

- ◆持ち物：タオル・着替え・飲み物
動きやすい服装でお越しください。
- ◆講師：長谷川 智美さん

にこにこリトミック

8日(金) 10:00～10:30

「動く体」「聞く耳」「感じる心」親子で楽しく音育ははじめませんか？ ※申込み不要

- ◆講師：前田 美菜子さん
(音楽教室主宰・リトピュア式★指導資格者)

GO!GO!えいご

13日(水)、17日(日)
10:00～11:00

遊びをとおして親子で英語に親しみ、学びます。基本のABCと毎月変わるテーマで、親子で遊びながら、楽しく英語に触れることができます。 ※申込み不要

- ◆講師：Daphne Locke (ダフニー) 先生
(スターイングリッシュ新潟)

ママのための骨盤エクササイズ

15日(金) 10:00～11:00

骨盤体操でエクササイズしましょう♪

- ◆定員：8名(要事前予約)
※12月1日(金)より予約受付開始
- ◆服装：運動のできる服装でお越しください。



にこにこティータイム なんでもおしゃべり会

21日(木) 10:00～11:30

ママボランティア「カフェオーナー」がおもてなし！ ゆっくりお茶を飲みながらお話をしに来ませんか？ ※申込み不要

【お問い合わせ・ご予約】
あがの子育て支援センターにこにこ
☎0250-62-5581

Baby



親子フォトコミュニケーション

22日(金) 10:20~11:30

お手持ちのスマホやカメラでお子様を撮りながら楽しんでください。

- ◆定員：6組(※要事前予約)
12月1日(金)より予約受付開始。
- ◆対象：あんよ前のあかちゃん
- ◆持ち物：カメラ又はスマートフォン
- ◆講師：石井 ルミ子氏
(フォトグラファー)

