

# 子育て・孫育て中のみなさんへ

子育て・孫育てに不安のある方、他の親御さんたちがどのように育児等をしているか気になる方や、ママ友などを作りたい方等々…の不安や悩みを一緒に解決していきませんか？  
講座や実技、話し合いを通して情報共有や知識、理解を深めていきましょう！

子育てにはうれしいこと、楽しいことがたくさんありますが、  
悩んだり、ストレスが溜まることもたくさんありますよね。  
ちょっと外に出てみたい、目線を変えたい、仲間を作りたい…

この「ほっと すぺ～す」に参加して、一息ついてみませんか？

# ほ

# と



# すぺ～す

参加者募集中！

保育あり



※詳細は裏面をご覧ください！

□主催：君津市上総公民館(Tel.0439-27-3181 Mail;kazusa-k@city.kimitsu.lg.jp)

## 【令和元年度ほっとすぺ～す年間予定表】

「子どもの成長について知ろう」の回は、普段多くの子どもたちと関わっている森林体験交流センター等その道のプロをお招きし、お話を伺います。また「現代の子どもの食生活とその実態について」の回では子どもの栄養バランス傾向を踏まえた調理実習など体験できる企画になっています。

	日時・会場	テーマ	保育
1	7月19日(金) 午後2時～4時 森林体験交流センター	オリエンテーション/子どもの成長について知ろう① 夏休み前に知りたい！子どもの外遊びについて ※持ち物…軍手、運動靴でご参加ください。	有
2	8月8日(木) 午前10時～12時 上総公民館	子どもの成長と発達について知ろう② ～発達障害について学び、理解を深めよう～	有
3	9月4日(水) 午前10時～午後1時 上総公民館	現代の子どもの食生活とその実態について 管理栄養士さんから食の栄養バランスや食育について学ぼう ～時短で出来る！冷めてもおいしいお弁当作りにチャレンジ♪～	有

○対象：主として就学前～小学生の子育て・孫育て中の方。

子育て・孫育てに関心のある方もぜひどうぞ。※老若男女問わず参加できます！

○募集人数：15名程度(保育の定員は10名)

○備考：日程・内容は、天候等により変更になる場合があります。ご了承ください。

## 【問合せ・申込み先】

**上総公民館**(君津市久留里市場 192-5) **827-3181** Mail: [kazusa-k@city.kimitsu.lg.jp](mailto:kazusa-k@city.kimitsu.lg.jp)

お名前、住所、連絡先、保育の有無(有の場合はお子さんのお名前と年齢)をお伝えください。  
メールでお申し込みの際は、件名に「ほっとすぺ～す申込み」と記入してください。

### **□申し込み締め切り：開催日の一週間前**

連続しての参加をお勧めしますが、1回だけの参加も可能です。準備の都合上、各開催日の一週間前までにご連絡ください。特に保育を希望される方は必ず事前にお申込みください。

**[お子さんの保育を希望する方へお願い]** 希望される場合は必ず事前にお申し込みください。

保育協力者のみなさんが公民館保育を実施します(無料です)。その際に子ども同士が仲良く、より円滑に公民館保育が行えるよう以下のとおりご協力をお願いいたします。

\*当日持参していただくもの\*

食べきれぬ量のおやつ(タッパーに入れたもの)・飲みもの・タオル・着替え等を記名したビニール袋等に入れ記名の上、必ず各自でご用意ください。

\*お子さんを預ける際に\*

・出来るだけおむつがキレイな状態で預けて頂くようお願いいたします。

・人見知りをするお子さんを預けるときは開始時間ぎりぎりまで傍にいてもらい、静かに離れてください。

