

令和8年度

もちずり

目の届く範囲で託児をしながら

「ママのリフレッシュ時間」をテーマに開催

保育士もいるから安心！！

# 子育てママ応援広場

毎日の子育てお疲れ様です。お子さんと一緒にいる時間が多い日々の中で、リフレッシュの時間はとれていますか？この広場では、同室内で保育士等がお子さんをお預かりしながら活動しますので、子育て仲間との交流とご自分のリフレッシュ時間として、ぜひお気軽にご参加ください。

◆活動内容(10時集合～11時30分)

◆会場は全て「おかやま子育て支援センター」

※絵本読み聞かせや保健師のお話、講座

日程	講座内容・講師	準備物・参加費
5月13日(水)★ ※4月1日受付開始	～内容～ たまにはゆっくりフィットネス！ ピルピスワーク「骨盤体操」！！	～準備物～ 動きやすい服装、飲み物、 お子さんの飲み物やおムツ等 ※マットは、貸出いたします。 ～参加費～ 各回100円(保険代として)
6月3日(水)★	～講師～ 1級ピルピスワーカー	
7月1日(水)	三瓶 奈央 先生	
8月5日(水)★	～内容～ 子育て中もおしゃれに！ネイル教室！！	～準備物～ お子さんの飲み物やおムツ等 ※ネイル道具は貸出いたします。 ※8月はサンダルでお越しください。 ～参加費～ 未定
9月2日(水)	～講師～ ネイルスクール&サロン ル ソレイユ 大橋 里美 先生	
10月7日(水)★	～内容～ たまにはゆっくりフィットネス！	～準備物～ 動きやすい服装、飲み物、 お子さんの飲み物やおムツ等 ※マットは、貸出いたします。 ～参加費～ 各回100円(保険代として)
11月11日(水)	背骨コンディショニング！！	
12月2日(水)★	～講師～ パーソナルトレーナー 金子 道子 先生	
1月13日(水)	～内容～ 子育て中もおしゃれに！メイク教室！！	～準備物～ メイク道具は持参・貸出のどちらでも可、 お子さんの飲み物やおムツ等 ～参加費～ 各回100円(保険代として)
2月10日(水)★	～講師～ POLA福島中央店 ビューティーディレクター 小林 由紀 先生	

◆対象・定員 未就学児とその保護者 各回10組まで  
※組数は、こどもの人数でカウントします。  
※保護者だけの参加であれば、定員後も参加可能です。

★では、市保健師に子育ての相談が可能です！

◆申込受付 当日の広場終了時点から、次回の受付をホームページ・窓口等で開始いたします。  
当日の参加者は、広場終了時点で優先して次回申込みが可能です。

◆申込方法 右記QRコードの福島市ホームページからお申し込みいただけます。  
またはもちずり学習センター・おかやま子育て支援センターの窓口・電話でも受付可能です。

ホームページはこちら



もちずり学習センター

問い合わせ先

住所:福島市岡部字高畑46番地 電話:534-2470  
mail:mochizuri-1c@mail.city.fukushima.fukushima.jp

