



# 今からでも知りたい 育休復帰の不安が やわらぐヒント

申込締切  
2/24  
(月・祝)

育休復帰前のあなたの不安を少しでも軽くして、新しい春を迎えませんか？

★日時：3月6日(木)・13日(木)・19日(水)

10:00~12:00 ※3回連続講座

★対象：乳幼児の保護者 10名

★保育定員：生後6か月以上の未就園児 8名

(応募多数の場合は、3回とも参加できる方を優先し、抽選)

★第1回は、動きやすい服装(できれば素足)でご参加ください

ご用意いただくもの：飲み物、汗を拭く物、(あれば)ヨガマット

## 【プログラム】

日程	テーマ	講師
①3月6日 (木)	セルフケア・ヨガでリフレッシュ♪	ヨガインストラクター すずき はるか 鈴木 悠さん
②3月13日 (木)	あれこれ聞きたい 子育てにかかるお金の話	ファイナンシャルプランナー おかざきわたる えんどうたくと 岡崎 航さん、遠藤 卓人さん
③3月19日 (水)	笑顔でいられる家事のあり方	家事代行アドバイザー 和田 しょうこさん

※発熱やかぜ症状等があるときは、参加をお控えください。

## 《主催・申込先》

◎白根地区公民館 〒950-1477 新潟市南区田中383(白根学習館内)

電話 025-372-5533 (受付時間9時~22時)

メール shirone.co@city.niigata.lg.jp

## 《お申し込み方法》

①右の二次元コードから⇒

②電話 または メールで



(1)保護者氏名・ふりがな (2)郵便番号 (3)住所

(4)電話番号・メールアドレス (5)保育の有無

(6)お子さんの年齢・月齢

(7)(保育有の場合)お子さんの名前・ふりがな・生年月日

(8)講座を知ったきっかけ(チラシ・ポスター、HPなど)

