

乳幼児期



親力アップ講座

乳幼児期のお子さんを持つ保護者を対象に、子育てに役立つ講座を開催します。
気になる講座に参加して、「親力」（子どもを育てる力）を上げよう！



| | 講座名 | 講師 | 日時 | 会場 |
|---|---------------------------------------|--|--------------------|-------------|
| ① | 一人じゃないよ、仲間がいるよ ～悩みや喜びは誰にでもある～ | 高田淳平氏 (土浦市社会教育主事) | 11/4(火) 10:30～ | 二中地区 公民館 |
| ② | 赤ちゃんの夜泣き・寝かしつけ 「ネムハグ安眠講座」 | 大場麻衣子氏 (NPO法人赤ちゃんのねむり 研究所講師・ 乳幼児睡眠アドバイザー) | 11/6(木) 10:30～ | 図書館 |
| ③ | こんな時どうする？ ～イヤイヤ期の対応について～ | 青木きよ子氏 (親業訓練協会シニアインス トクター) | 11/14(金) 10:30～ | ポブラ 児童館 |
| ④ | からだで感じる音あそび ～リトミックの効果と実践～ | 仲条幸一氏 (つくば国際短期大学講師) | 11/17(月) 10:30～ | こども ランド |
| ⑤ | すくすく育て！ 乳幼児期に身に付けたい生活習慣 | 磯崎歩美氏 (土浦市こども包括支援課) | 11/25(火) 10:30～ | 図書館 |
| ⑥ | 子育て世代のアンガーマネジメント ～イライラと上手に付き合うために～ | 齊藤文江氏 (日本アンガーマネジメント協 会シニアファシリテーター) | 11/30(日) 10:30～ | 図書館 |

※各回45分程度

【対象】乳幼児の保護者

※第2回は妊娠中の方も可

※第4回はお子さんと一緒にご参加ください

【定員】各回20名(先着順) ※第4回のみ10組 ※複数受講可

【参加費】無料

【申込方法】右の二次元コードまたは土浦市ホームページから

【その他】

- 会場内に保育サポーターが待機しており、お子さんが泣いたり飽きてしまった際などに対応いたします(託児ではありません)
- 事前に講座に関する質問等をお受けいたします。申込フォームにご記入ください



【お問い合わせ】

土浦市教育委員会生涯学習課 ☎029-826-1111(内線5115)

第1回 一人じゃないよ、仲間がいるよ～悩みや喜びは誰にでもある～

ワークショップを通じて、育児の喜びや不安を共有することで、仲間づくりや育児不安の軽減につながります。

講師：高田淳平氏（土浦市社会教育主事）
会場：二中地区公民館（土浦市木田余1675）

第2回 赤ちゃんの夜泣き・寝かしつけ「ネムハグ安眠講座」

赤ちゃんの睡眠の基礎知識から、眠る力の育て方について学びます。

講師：大場麻衣子氏（NPO法人赤ちゃんの眠り研究所講師・乳幼児睡眠アドバイザー）
会場：土浦市立図書館 2階おはなしのへや（土浦市大和町1-1 アルカス土浦内）

第3回 こんな時どうする？～イヤイヤ期の対応について～

子どもの発達を理解し、イヤイヤ期の子どもとのコミュニケーション術を学びます。

講師：青木きよ子氏（親業訓練協会シニアインストラクター）
会場：ポプラ児童館（土浦市烏山2丁目530-394）

第4回 からだで感じる音あそび～リトミックの効果と実践～

リトミックの効果や自宅での取り組み方について学び、実際に音楽に合わせて身体を動かします。

講師：仲条幸一氏（つくば国際短期大学講師）
会場：こどもランド（土浦市大和町9-2 8階）

第5回 すくすく育て！乳幼児期に身に付けたい生活習慣

早寝・早起き・朝ごはん・排泄等、基本的な生活習慣を身に付けるための具体的な取り組み等について学びます。

講師：磯崎歩美氏（土浦市こども包括支援課職員）
会場：土浦市立図書館 2階おはなしのへや（土浦市大和町1-1 アルカス土浦内）

第6回 子育て世代のアンガーマネジメント～イライラと上手に付き合うために～

子どもやパートナーとより良い関係を築くため、怒りの感情を理解し、イライラをコントロールする方法を学びます。

講師：齊藤文江氏（日本アンガーマネジメント協会シニアファシリテーター）
会場：土浦市立図書館 2階おはなしのへや（土浦市大和町1-1 アルカス土浦内）

駐車場のご案内

土浦市立図書館：アルカス駐車場又は土浦市営駅西・駅東駐車場（ウララPは無料化できません）
こどもランド：ウララ駐車場又は土浦市営駅西・駅東駐車場（アルカスPは無料化できません）

★駐車券をお忘れなくお持ちください★