

「子育てママの応援講座」



～おきる ねる たべる あそぶ よい習慣は一生の宝～

親も子も笑顔で過ごせるように、幼児期の生活のポイント、食事の工夫など
2回シリーズで講習します。

○会場：流山市生涯学習センター3階大会議室

1回目 2018年2月16日（金）10時～12時

- ・ 幼児期の生活リズムと食事の工夫
- ・ 1日に摂りたい食品の目安（何をどれだけ食べたらいいでしょう）
- ・ 食事を待たせないための工夫

2回目 2月23日（金）10時～12時

- ・ 生活記録をもとに親子の生活をふりかえてみましょう
～子どもがきげんよく過ごせるように～
- ・ 小さなことから家事力アップ（しっかりしたボタン付け）



参加費：2回分 1000円

託児費：2回分 200円（要予約 お子様のおにぎりをお持ちください）

主催：全国友の会流山支部

協賛：公益財団法人 全国友の会振興財団

後援：流山市教育委員会

★申し込み・問い合わせ先は下記にお願いします。

松川：TEL&FAX:04-7138-1946

竹本：TEL：090-4017-5539 又は E-mail pitomix2001@yahoo.co.jp

全国友の会流山支部についてお知りになりたい方は **松戸友の会** で検索してください。

子育てママの応援講座申込書

名前		お子様の名前	
住所	〒	年齢	才 月 男・女
☎		アレルギー	有 ・ 無

伝えておきたい事