秋冬
講座ガイド

ママもパパも　おじいちゃんも　おばあちゃんも

子育てを、もっと楽しく。



TOBATA MANABI GUIDE

暮らしの
そばに
市民センター

とばた　まなびガイド

ほっとできる場所や出会いが、すぐ近くに。



市民センターは、歩いて行ける地域の学びと出会いの場所です。

本の貸し出しもしています



歩いて行ける身近な場所



学びたいこと、
きっと見つかる



色んな世代の人と出会える



親も、子も、親子でも！楽しいことといろいろ

新しい発見や仲間との出会いが、きっと待っています。

- 親も子も楽しめる講座がいっぱい
- 地域のつながりが広がります
- 学ぶことでママ・パパも元気に！
- はじめての方も大歓迎！

裏面もぜひご覧ください！
子育てに役立つ講座や、毎日をちょっと心地よくする講座がたくさん♪

めくって
チェック！

お問合せ先　戸畑区コミュニティ支援課　093（871）1502
［担当：柴田・西］

秋冬
講座ガイド

戸畑区内12の市民センターの講座情報をお届け！

子育てを楽しむヒント、見つけませんか？

～学びも、息抜きも、市民センターで～

戸畑区内12の市民センターで子育て世代を応援する講座を開催します。
楽しく学んで、子育てや日々の暮らしをもっと豊かにしませんか？

10月1日(木) 10時から 受付開始！
各講座 先着順

1 わたしの未来デザイン

同室託児



キャリアの専門家とともに、
「これからの私」をイメージしてみませんか。

11/5(木) 10:30～12:00

会　場　浅生市民センター
先　着　10名
参加費　無料
電　話　881-5688

2 生花で楽しむ 三日月型 X'masガーランド

同室託児



ヨーロッパのクリスマス装飾として親しまれている「フェスツーン」を生花でアレンジします。

12/19(土) 14:00～16:00

会　場　一枝市民センター
先　着　10名
材料費　2,000円
電　話　881-1029

3 リズムであそぼ♪ 親子リトミック



リトミックを楽しんだ後は、みんなでクリスマスの飾り作り。

12/17(木) 13:00～15:00

会　場　大谷市民センター
先　着　15名
参加費　無料
電　話　881-4151

4 パパっと！ パパがつくる 時短料理講座

別室託児



簡単で美味しい時短料理を子育て真っ最中のシェフに学びます。休日や仕事帰りにパパっと料理！パパの株をグッと上げるチャンスかも！？

11/14(土) 10:00～13:00

会　場　鞘ヶ谷市民センター
先　着　20名
材料費　1,200円
電　話　881-1039

5 似合う色から自分を知る カラー診断

同室託児



知れば知るほど奥深い『色』の世界。イエベ・ブルベなど自身に似合う色のベースを知って、色選びの楽しみを広げてみませんか？

11/27 (金) 10:00～12:00

会　場　沢見市民センター
先　着　10名
参加費　無料
電　話　881-5689

6 なりたい私に近づく 気分アップネイル

同室託児



自宅で簡単にできるセルフネイルを体験。指先の、ほんの少しのおしゃれで気分もUP!お好きな市販のネイルチップをご持参ください。

11/14(土) 10:00～12:00

会　場　三六市民センター
先　着　15名
材料費　700円
電　話　881-0958

7 食育♪ 糀を使った 身体にやさしい料理

別室託児



糀を使った手軽でおいしい料理を5品作ります。毎日の食卓に取り入れやすい腸活のコツも学べるクッキング講座です。

12/11(金) 10:00～13:00

会　場　天籟寺市民センター
先　着　12名
材料費　1,500円
電　話　881-1028

8 パパ・ママができる はじめの手当て

同室託児



いざという時に役立つ、基本の手当てを小児専門看護師に学びます。
後半はお子さんが喜ぶおもちゃ作り♪

11/25 (水) 10:00～12:00

会　場　中原市民センター
先　着　20組
参加費　無料
電　話　881-1038

9 簡単！ 朝食パン作り

同室託児



白玉粉を使って、チーズたっぷりのもちもちポンデケージョを作りましょう。

11/27(金) 10:00～12:00

会　場　西戸畑市民センター
先　着　24名
材料費　300円
電　話　881-2330

10 頑張るママのための リセットヨガ

同室託児



ヨガで心とからだを整え、アロマの香りでリラックス。産後の骨盤や、抱っこで丸まった姿勢をメンテナンスし、瞑想も体験します。

11/9(月) 10:00～12:00

会　場　東戸畑市民センター
先　着　12名
参加費　無料
電　話　881-1019

11 おひるねアート♡ 今だけの一枚を宝物に



プロから撮影のコツを学んで、わが子の「かわいい！」を発見♪
今しかない瞬間を、素敵な思い出に。

11/26(木) 10:30～12:00

会　場　牧山市民センター
先　着　15組
参加費　無料
電　話　881-1041

12 おやこで楽しむ 星とアートのワークショップ



お子さまが宇宙をテーマに色紙やシールで楽しむ間、保護者の方は、星（占星術）のお話を聞きながら、まったりしましょう。

11/21(土) 10:00～11:30

会　場　牧山東市民センター
先　着　10組
材料費　1,000円
電　話　881-3177

お申し込み・お問合せは各市民センターへ。
ニ次元コード
もしくはお電話で
お願いします。

定員に達し次第、受付は終了いたします。受講の可否につきましては、講座実施日の1週間前までにお電話もしくはメールでご連絡します。

各市民センターの駐車台数には限りがあります。満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください

全講座、お子様連れで参加OKです。講座によって、同室見守り託児又は別室での託児を実施します。
地域ボランティア中心の託児となります。

※掲載している講座写真はイメージです。
※いただいた情報は、講座実施の目的のために利用させていただき、第三者に提供することはありません。

主催　：　戸畑区内各市民センター　・　戸畑区役所コミュニティ支援課