

谷戸 乳幼児をもつ母親のための講座

勇気づけ子育て (保育付き)

子育てをしていると思いつりにならないことはありませんか。アドラー心理学「勇気づけ」を学びこれからの過ごし方を考えてみましょう。

Table with 4 columns: 回, 月日, 内容, 講師. Includes dates like 4/27 and 5/11, and topics like 保育説明会 and オリエンテーション.

ひばりが丘 子育て中の女性のための講座

心をやわらかくする 子育て中の五感のサプリ (保育付き)

子育て中の今こそ、五感を使いましょう！ココロとカラダにじんわり効くサプリのような時間を仲間と過ごしてみませんか。

Table with 4 columns: 回, 月日, 内容, 講師. Includes dates like 5/9 and 5/13, and topics like 保育説明会 and オリエンテーション.

柳沢 乳幼児をもつ母親のための講座

これからの私、ハッピーで行こう！ (保育付き)

子育てを始めた今だからこそ、自分を見つめなおして、「人生をデザインする力」を楽しく伸ばしてみませんか？

Table with 4 columns: 回, 月日, 内容, 講師. Includes dates like 4/27 and 5/11, and topics like 保育説明会 and オリエンテーション.

保谷駅前 第8回 保谷駅前公民館 ジョイントコンサートの 実行委員会を開催します！

今年9月の土曜日(予定)に開催するイベントです。参加を希望するサークルは必ず第1回実行委員会にご参加ください。

田無 わいわいクッキング

子どもたちと調理して一緒に食べ、ゲームなどをする講座です。田無公民館主催「社会問題講座」の受講者が立ち上げた「西東京わいわいネット」の協力のもと、実施します。



保育室プレ体験

講座やサークル活動に親が参加している間、お子さんが2時間を過ごす公民館保育室。親子で体験してみませんか。

保育付き講座を受講する方へ

- 保育付き講座に初めて参加する方を優先します。
○複数の保育付き講座を同時期に申し込む場合はご相談ください。

今後の保育付き講座の予定

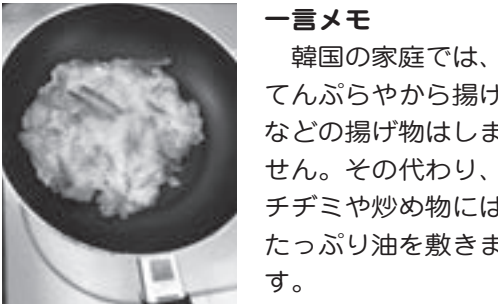
- 芝久保 女性のための講座「子育てMyスタイル～子どもの視点で心とカラダを育む～」
時 5月12日～7月21日 木曜日10時～12時 全10回

ひばりが丘 親子で楽しむ講座1 親子で音に合わせて楽しくリトミック

乳幼児の大切な時期に、親子でふれあいながら音楽の「ちから」を体感してみませんか？



世界のレシピ



一言メモ 韓国の家庭では、てんぷらやから揚げなどの揚げ物はしません。その代わりに、チヂミや炒め物にはたっぷり油を敷きます。



韓銀景さんプロフィール 韓国出身の韓銀景さんは大学生の時に、留学生として日本にやってきました。

じゃがいもチヂミ [直径15cm 4～5枚分]

材料：じゃがいも中4個 片栗粉大さじ1杯 小ネギ適量(好みで)
たれ：しょうゆと酢を3：1の割合で入れ、すりおろしたニンニクとゴマ、一味唐辛子も入れる。