

東地区公民館 幼児期家庭教育学級

ちゃんとできなくても大丈夫！

自分に優しい 子育て講座

子育てって、うまくいく日もいかない日も。
みんなで子育ての“あるある”をシェアしながら
がんばりすぎずにいられるヒントを見つけてみませんか？

育休中のパパ注目！ご夫婦一緒にご参加いただけます。

保育あり

(生後6か月以上の
未就園児16人)

会場

東地区公民館

新潟市中央区蒲原町7-1
(東地区総合庁舎内)

参加費無料

- 日 程 令和8年2月25日（水）、3月4日（水）、12日（木）、20日（祝）
(全4回 連続講座)
- 時 間 午前10時から正午
- 対 象 1歳前後のお子さんを育てている保護者 20人（20組）
(パートナーの方と一緒にご参加いただけます。)

【お問い合わせ】

新潟市東地区公民館

025-241-4119

(電話受付時間は平日午前9時から午後5時までになります)



東地区公民館の
ホームページは
こちら



プログラム

2月25日
(水)

- 「子育ての不安、悩み、モヤモヤ…こんなときどうする？」
毎日の子育ての「困った」を助けるヒントを見つけてみませんか？

講師：子どものいえこども園
園長 瀧沢 彩子 先生

3月4日
(水)

- 「歯が生えた！考えよう、お口の健康」

お口の育ちから考える、子どもの健康と発達

講師：かみやま親子歯科
院長／歯科医師 島田 路征 先生

3月12日
(木)

- 「育休明けはピンチの連続！
先輩パパママと考えよう“脱ワンオペ”のコツ」



育休明けのリアル、どう乗り越える？

講師：（公財）新潟県女性財団専門員 木村 いほ子 さん
先輩パパ・ママ（企画委員のみなさん）

3月20日
(祝)

- パパの部屋

- 「オレ、“父親”できる？パパフリートーク」

パパにしかわからない気持ちを本音で話そう。

仕事仲間とは違うネットワークを広げるチャンス！

司会：企画委員のみなさん

- ママの部屋

- 「ちょっとひといき、ママのためのご褒美タイム
～ストレッチでリフレッシュ～」

ゆったりとした時間で心と体をリフレッシュ。

明日からもっと優しくなるかも

講師：タイ政府・タイ衛生省公認 ユニバーサルヒーリングタオ
インストラクター 河村 芽依 さん

お申込み

★令和8年1月18日（日）から2月8日（日）までに

下記のいずれかの方法でお申込みください。

- 新潟市オンライン申請システム（e-NIIGATA） ⇒
(24時間受付OK!)

- 東地区公民館へ電話（025-241-4119）でお申込みください。
(受付時間：平日 午前9時～午後5時)



※受講・保育とも、応募多数の場合は抽選となります。抽選の結果につきましては、メールまたは電話で、2月13日（金）までにご連絡いたします。

※3月20日にパートナーの方と一緒にご参加の方で、上のお子さんの保育（未就学児）が必要な方はお申込み時にお知らせください。

