



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：こ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”できてる？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れるかも

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。

主催：新潟市東地区公民館

