

# イクメン

新型コロナウイルス感染症の状況により、講座が中止・延期・内容変更・オンライン開催になることがあります。最新の情報についてはホームページでご確認ください。

## 応援講座

保育あり

無料

第1回

仕事も子育ても頑張りたいパパとママを応援！パートナーと一緒に、産後ケアや子育てについて考えたり、パパと子どもで休日ご飯作りを体験します。

令和3(2021)年 7月17日(土) 10:00~12:00

### 夫婦で学ぶ産後ケア

～産後クライシスを乗りきろう！

- ・産後エクササイズを体験
  - ・産後の三大危機とは？ ～産後のパパの活躍がママの愛情曲線の決め手!? など
- ※エクササイズ：産後の女性は2ヶ月以降の方が対象。  
※生後6ヶ月未満の赤ちゃんは同伴可。



講師 認定NPO法人マドレボニータ  
産後セルフケアインストラクター

吉田 紫磨子

第2回

令和3(2021)年 9月4日(土) 10:00~11:30

### 親子で楽しく♪パパと子どものわくわく体操あそび

お子さんともっと遊びたいのに遊び方がよくわからない、いつも同じ遊びしかできないなどの悩みをもつパパに、からだを使った親子あそび、人気絵本紹介など。



講師 とちぎYMCA

第3回

令和3(2021)年 9月25日(土) 10:00~13:00

### パパと子どもの料理教室

～楽しい美味しい休日ピザ作りから始めよう！

<メニュー>生地から作るパパ子合作ピザ、簡単！野菜チキンスープ、バナナアイスクリーム

料理が初めてのパパも子どもと一緒に食育・共食<sup>ともしょく</sup>を学びます！



講師 パパ料理研究家  
株式会社ビストロパパ代表取締役

滝村 雅晴



- 対象：①子育て中・出産を予定&希望しているカップル（パパのみ・ママのみの参加も可）、子育て支援者など ②父子（1歳～未就学くらいまで）※ママの参加も可 ③父子（年長～小学4年生くらいまで）又はパパのみ
  - 受講料：無料 ※③のみ、別途材料費 パパ300円・子ども200円
  - 定員：①30名(夫婦15組) ②30名 ③20名(父子10組)
  - 申込締切：①6月22日(火) ②8月4日(水) ③8月25日(水)
- \*希望の回のみでの参加も可。\*定員を超過お申込みがあった場合は抽選。締切後、1週間程度で抽選結果を郵送します。
- 一時保育あり：満6ヶ月以上の未就学児（お子さん1人につき1回毎に200円）

●主催：栃木県

●会場・お申込み・お問合せ パルティ とちぎ男女共同参画センター

〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1 (公財)とちぎ男女共同参画財団

TEL:028-665-7706 FAX:028-665-7722 ※電話、FAXのお掛け間違いにご注意ください。

HP: <https://www.parti.jp/> ※お問合わせ時間：午前9時から午後5時まで ※休館日：月曜日、祝日

