

令和6年度明祥家庭教育学級（後期）の様子

第1回 自分らしく子育てを ～わははからの贈り物～

講師：子育てねっと わはは！ 古永 範恵



第2回 季節の変わり目のセルフケア ～東洋医学の視点から～

講師：鍼灸マッサージたかはし 高橋 裕子



第3回 ヨガでリフレッシュ！ 日ごろの疲れを吹き飛ばそう！

講師：全米ヨガ認定インストラクター 松本 みか



第4回 あら簡単！わくわくおやつ作り ～手軽でおいしいおやつ作りと食育～

講師：食育指導士 木下 直美 ・ 杉本 淳子

