

# ～パパと遊ぼう～

パパ  
あつまれ!



子どもの  
“生きる力”を  
育てたい!!

パパ!  
いっしょに  
あそぼう

日程 7月3日(土)・17日(土)  
8月7日(土)・22日(日)  
9月11日(土)・26日(日)



幼児にとって  
いい先生は  
あとにも  
先にも  
パパとママ!

運動が  
好きな  
子どもを  
育てたい!

※ご希望の回だけ参加していた  
だくこともできます。

子どもたちはパパの大きな手がだ～いすき!  
パパと思いきり、からだを使って遊びましょ  
う♪  
ニコニコ笑顔いっぱいの講座♪  
みなさんの参加をお待ちしています。



内容：運動指導士による親子のふれあい体操  
対象：1歳半以上の未就学児(保育・幼稚園児も対象)とパパ  
(ママ、祖父母の参加も可能ですが、主はパパでお願いします。)  
定員：20組  
場所：飯山市公民館 2階講堂  
時間：午前10時～11時  
募集期間：6月21日(月)～7月1日(木)  
定員になり次第締め切ります。



## 『子育てセミナー』受講生募集!



「初めまして」 子育てセミナー運営委員長 森山 智恵子

昨年、初めてセミナーに参加して、今年は、運営委員長という大役を務めさせていただき事になりました。よろしくお願ひいたします。

私自身2歳の男の子の子育て中で毎日が戦争のようです。そんな中で、いつも思うことは、母親は健康でなくてはいけない。体の健康はもちろんの事、『こころ』が健康でないといけない。健康でない、子供にも悪影響を与えてしまう事があると思っ

私自身、自分の感情で子供を叱ってしまうことがあります。そして、自己嫌悪に陥ったりするのです。こういった経験ありませんか?この子育てセミナーでは、母親の『こころ』を健康にしてくれるセミナーです。講座だけでなく、いろいろな人との出逢いも、『こころ』を健康にしてくれると思います。多くの方々にこのセミナーに参加していただき、『こころ』を健康にして頂きたいと思っております。

子育て中の方だけでなく、ご家族、これから子育て予定の方々にたくさんさんの参加者を募っております。是非、ご参加下さい。

### テーマ 育児は育自

- ◆プレ講座  
7月6日(火) 10:00～11:00  
託児を希望される親子と託児スタッフとの顔合わせをします。
- ◆第1回 開講式・グループ別話し合い  
7月12日(月) 10:00～11:45  
子育ての疑問や悩みを話し合い、元市保育士の小林厚子先生にアドバイスをいただきます。
- ◆第2回 ビューティーセミナー  
8月23日(月) 10:00～11:45  
母として・女性として、より魅力アップするための講座です。
- ◆第3回 公開講座  
9月5日(日) 13:30～15:00  
「口の中からみえてくるもの」  
講師:鈴木 公子 先生(歯科医院院長)
- ◆第4回  
10月15日(金) 10:00～11:45  
「子育てと漢方」  
講師:森 浩晴 先生 (薬剤師)
- ◆第5回 音楽講座・閉講式  
11月1日(月) 10:00～11:45  
「心をひらき心をほぐす音楽リフレッシュ講座」  
講師:山崎 浩 先生 (声楽家・飯山中央幼稚園副園長)
- ◆第6回 公開講座 12月4日(土) 13:30～15:00  
「すべては子どもたちの幸せのために」  
講師:比田井 和孝 先生 (情報ビジネス専門学校副校長)



○会場 飯山市公民館  
○参加料 200円  
(注) 託児を希望される方はお申し込みの際お伝えください。託児のおやつ代 300円  
○定員 40名  
(定員になり次第募集を締め切ります。)  
○募集期間 6月22日(火)～7月2日(金)



■お申込み・お問い合わせ先 飯山市公民館 TEL 62-3342

# 学 習 センター

だより No.38  
平成22年(2010)6月15日発行  
発行・編集:総合学習センター  
公民館 NO.648  
図書館だより NO.375

## 飯山市の歴史



7月18日開催  
小菅の柱松行事

県の無形民俗文化財に指定されています。小菅区を主体として地域を挙げての大きな行事です。現在三年に一度となっており、本年は開催される年です。準備作業で最も大変な作業が写真に示した高さ4mもある「柱松建立」で、今年は7月11日午後2時から行われる予定です。息のあったこの作業も見ものです。さて、今年は「天下泰平」か「五穀豊穰」か、両方がいいですね。

- 飯山公民館 電話:62-3342 FAX:62-5940
- 秋津公民館 電話/FAX:62-2330
- 木島公民館 電話/FAX:62-0555
- 瑞穂公民館 電話/FAX:65-2501
- 柳原公民館 電話/FAX:62-5562
- 富倉公民館 電話:67-2136 FAX:67-2211
- 外様公民館 電話/FAX:62-1029
- 常盤公民館 電話/FAX:62-3200
- 太田公民館 電話/FAX:65-4579
- 岡山公民館 電話:69-2010 FAX:69-1800

## 第5回 信越トレイルを歩こう

☆日時 7月17日(土) 小雨決行

参加者募集!

☆コース  
赤池～沼の原湿原～希望湖～毛無山～涌井 (R 292)  
参考タイム 約7時間(昼食・休憩含)  
歩行 距離 約10.7 km

☆日程  
午前8時30分飯山市公民館集合～午前9時赤池 出発～涌井到着～飯山市公民館(午後4時解散予定)

☆参加費  
1,500円(ガイド料等含)[当日受付にて]

☆定員  
30名[市公民館での受付定員です。]  
(太田地区の方は太田公民館(Tel.65-4579)で受付をお願いします。)

☆参加資格  
小学4年生以上の飯山市民で完歩できる人(小学生は保護者同伴)

☆移動方法  
飯山市公民館からバス等で赤池周辺へ行きます。

☆申込み  
6月24日(木)～7月9日(金)  
(注) 申込者が定員に達した時点で締め切ります

☆安全対策  
救急対応をしますが、イベント中に発生した事故については、応急処置のみとし、以降の責任は負いかねます。ただし、公民館保険は全員が対象(ケガのみ)となります。

☆その他  
完歩者には、「信越トレイル(赤池～涌井)完歩証明書」を発行します。

◆お問い合わせ・申込み先  
飯山市総合学習センター(飯山市公民館)  
(Tel.62-3342)

