

参加者大募集！

親力UP！

～地元・社会・自分を知ろう～



「親力UP！」は、小学生のお子さんを子育て中の方が、楽しく学び、仲間をつくる講座です。
親子一緒に参加する回もあります。学年が違うお友だち同士、情報交換をして輪を広げませんか？

第1回目
1月29日(日)
9:00～正午

さがみはらを知る・座談会

わたしたちが住んでいるさがみはらの歴史について学ぼう！
実際に火起こし体験・勾玉づくりをします。気分はもう古代人！
講師：市史跡田名向原遺跡日石郷時代学習館 学習指導員



第2回目
2月11日(祝)
10:00～正午

差別のない社会をつくる「私以外を知ろう」

障がいの種類を正しく学び、共に生きる環境づくりについて
考えてみましょう。後半は施設の皆さんと一緒に、ピースづくり
体験を行います。
講師：中田 美生さん（社会福祉法人泉央福祉会ピッコリーナ所長）



第3回目
2月25日(土)
10:00～正午

いざという時に役立つ「ルールを守って身を守ろう」

起こりうる犯罪などから自分や他人の身体を守るための護身術の
方法を学びます。後半は自転車の交通ルールについてのお話です！
講師：高橋 教幸さん、高橋 征彦さん・布施 初子さん（いずれも警察OB）



第4回目
3月8日(水)
10:00～正午

わたしのいたわり方を知ろう

親もひとりの人間！自分らしく生きていくことの楽しさを学びな
がら、ストレスを緩和する方法を学びましょう！
お子さんの姿勢についてのポイントレッスンもありますよ。
講師：鳥居 亮さん（鍼灸マッサージ師）

会 場：第1・3・4回目 星が丘公民館 大会議室、第2回目 社会福祉法人泉央福祉会ピッコリーナ（星が丘4-16-16-1）

対 象：小学生を子育て中の保護者とお子さん（第4回目は保護者のみ）

定 員：10組（先着順）※原則、全4回出席できる方優先です。

参加費：計500円（第1回目300円・第2回目200円＜材料代＞）※第1回目で集金します。

申込み：1月11日（水）～1月25日（水）午後5時までに公民館の窓口又はお電話で申込みください。

申込みの際に、名前（参加される方全員）・住所・電話番号・お子さんの学年をお聞きします。

※感染予防対策にご協力ください。当日はマスク着用の上、ご来館ください。

※今後の新型コロナウイルスの感染状況により中止になる可能性もありますので、ご承知おきください。

申込み・問合せ：星が丘公民館（☎042-755-0600）