

ママの時間 パパの時間

自分らしい家族の時間を見つけて幸せな育児を

ママの時間

パパの時間

全講座
参加費
無料

ママのリフレッシュTIME

ヨガ 座談会付き

7月3日 月 10:30~11:45 受付開始 10:15

- 対象** 0歳～未就学児のママ(妊婦さんNG)
産後2ヶ月以降のママ
- 定員** 10組の親子
- 場所** すくらむ21 多目的室
- 講師** ツナグ代表
大木 寛子 @i_tunagu_to
ママの時間/パパの時間
村上 侑希

- ★お子さま同伴可
 - ★保育あり (6ヶ月～未就学児)
 - ★保育定員: 3名
 - ★保育料: 350円/1人
- 保育についてはQRコードから詳細をご確認ください



これからの子育てを考えよう

子育てパパ座談会

7月29日 土 20:00~21:30

- 対象** パパさんママさん
- 定員** 20名まで
- 開催方法** オンライン(ZOOM)
- 講師** 現役学童指導員
北村 篤 @AtsusiKitamura
ママの時間/パパの時間
佐藤 洋太



親子de習い事

ベビトレヨガ 座談会付き

9月29日 金 10:30~11:45 受付開始 10:15

- 対象** 親子で参加
首座り～ハイハイ前の赤ちゃん
ママ(妊婦さんNG)
- 定員** 10組の親子
- 場所** すくらむ21 多目的室
- 講師** 元劇団四季
脇野 綾弓 @ayami_bebitoreyoga_yoga
ママの時間/パパの時間
村上 侑希

- ★上のお子さまの保育あり (1才～未就学児まで)
 - ★保育定員: 3名
 - ★保育料: 350円/1人
- 保育についてはQRコードから詳細をご確認ください



親子de楽しむ

夏休みの制作遊び

8月6日 日 10:00~13:00

- 対象** 親子参加
お子さんの対象年齢: 小学校低学年まで
- 定員** 入替制で各会場同時に10組まで
- 場所** すくらむ21 会議室&第4研修室
- 講師** ママの時間/パパの時間
佐藤 洋太
イキメン研究所メンバー
- 制作物** ストロー飛行機づくりなど、親子で簡単に楽しめるものを用意しています

イキメン研究所

他のパパはどうしてる?
イキメン研究所メンバー募集

イキメン研究所についてはコチラ

ママの時間/パパの時間

活動目的

「自分らしく育児をする事により、育児をする大人の心が満たされ、子どもへ愛情の還元ができる。」という考えのもと、育児をしている大人がリフレッシュできる企画(機会)を提供する。現代社会におけるパパの育児参加への期待に伴い、パパ向けの育児支援の窓口を増やす。

メンバー



村上 侑希
乳幼児・ママ向けに特化したダンスインストラクター。元劇団四季ママ達のファミリーコンサート《nico't moms》や、《アートdeミュージカル》の企画をしながら出演もしている。1児のママです。
@yuki.m_34



佐藤 洋太
保育セミナー・企画イベントから採用代行も行う(株)ほい研の代表。高津区内では地域活動として、3年前よりイキメン研究所のメンバーとして子育てワークやイベント等に参加している。1児のパパです。
@hoiken_2022

お問い合わせ

mama.jikan.papa.jikan@gmail.com

お申し込みはこちら



各種講座は
1ヶ月前から
お申し込みいただけます
※保育の申込は
各開催日5日前まで

川崎市男女共同参画センター

〒213-0001 川崎市高津区溝口2-20-1
TEL 044-813-0808



主催 ママの時間/パパの時間
川崎市男女共同参画センター(すくらむ21)