

みんなでご機嫌になろう♪

産前産後の

ママとパパの ほっこりタイム



託児
参加費
無料

性別にかかわらず
ひとりでも
カップルでも
ご参加いただけます

産前産後の時期に、日々頑張るみなさんのための「3つのワークショップ」をツアー形式で巡る講座です。みんなでココロとカラダをゆるめて、ほっこりしませんか？ 西宮市子育てコンシェルジュによる「子育てプチ相談会」も同時開催します（希望者のみ・当日受付）。

性別にかかわらず、ひとりでも、カップルでも、安心してご参加ください♪

2026 (R8)

5.21 木

10:15-11:45

ワークショップのご紹介（3つのワークショップを体験♪）

家族とわたしの トリセツ講座



コミュニケーションのコツ
やお互いの違いを知り、家
族のチーム力を高めよう！

担当：安食みどり
(自己理解ナビゲーター)

家族の笑顔が広がる 『おうち足もみ』



夫婦・親子で「足もみ」を
して、スキンシップ！心も
身体もケアしませんか？

担当：高橋加奈恵
(官足法究案部認定講師)

子育てとパートナ シップの良い関係



子育てのヒントが詰まっ
たa littleの『パートナ
ーシップ講座』を体験♪

担当：さかくちゆうこ
(NPO法人alittle代表)

◆ファシリテーター

ウェブ活動推進グループ

NPO法人 a little (アリトル)

子育て中のメンバーが中心になり、コミュニティー作りを目的に、カフェやおしゃべり会、講座、家事育児のサポートを行っています。

◆サポーター

西宮市子育てコンシェルジュ

妊娠中の方や0歳から就学前までの子育てについて、お話を伺いながら一緒に考え、一人ひとりにあった子育て支援情報をお伝えしています。

●会 場：西宮市男女共同参画センター ウェーブ 411 学習室

●対 象：産前 または 未就学児を子育て中の親 12人

●託 児：無料（1歳～未就学児対象・要申込・先着順）

※当日の託児は10:00から受付開始します。
※申込締切は、5月14日(木)です。
※0歳児は、同室参加できます。

●申込方法：5月7日(木)午前10時から受付開始

申込フォーム・電話・ウェブ窓口にて受付（月～土 9:00～17:00）

●申込フォーム

5月7日(木)
AM10:00～
申込開始



お申込・お問い合わせ先

西宮市男女共同参画センター ウェーブ

〒663-8204 西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4階

電話：0798-64-9495 受付：9:00～17:00（月～土）

★フェイスブックとX（旧ツイッター）
で情報発信をしています。



ウェブは「誰もが性別にとらわれることなく、互いに尊重し合い、一人ひとりの力を活かすことができる社会の実現」を基本理念として活動しています。

