

受講/託児

無料

全2回講座



パパ&ママ講座



チーム「家族」を レベルUP↑

～夫婦のコミュニケーションと家事のポイントを知らう～

対象 / 新婚～妊娠、産後、育児期の夫婦

家事に育児に仕事にいつもババママは大忙し。
そんな中で次々に発生する家族のピンチを乗り切るには、
日ごろからの夫婦のコミュニケーションがカギ。
夫婦の対話力をUP↑し、家事育児シェアのコツを知り、
家族の笑顔を増やしましょう。

令和7年

1/18^土・25^土

いずれも 10:00～12:00

会場 / あいホール 302 利用室

第1回

サンゴクエストで夫婦の対話力UP↑

1/18^土

ボードゲーム「サンゴクエスト」で産前産後の出来事をシミュレーションします。
産後クライシス乗り越える「対話力」を磨きましょう。

講師 / 大迫由美子さん サンゴクエスト認定ファシリテーター、
デジタル庁認定 Well-Being ファシリテーター

第2回

わが家のミッションを見直して家事力UP↑

1/25^土

日々、山積み家事・育児のタスクを見直し、ポイントをおさえた家事のコツや
テクニックを知り、わが家の家事力を底上げしましょう。

講師 / 家事アドバイス：浜松友の会のみなさん

アドバイザー / 夏目恵介さん NPO法人浜松男女共同参画推進協会副理事長

お申込み

11月15日(金) 午前10時より受付開始
あいホールホームページ (<https://ai-hall.com/>)の
「講座・イベント情報」から、
または電話(053-412-0351)で申込み

定員

8組16人(先着順)

託児

6か月以上就学前まで(1月13日(月)締切/無料/定員あり)



お申込は
コチラ

お問合せ

あいホール
男女共同参画推進事業担当

〒433-8123

浜松市中央区幸三丁目3番1号

☎ 053-412-0351 (9:00～17:00)

✉ info@ai-hall.com

1週間以内にメール返信のない場合は、電話でお問合せ下さい。

主催：浜松市 企画運営：NPO法人 浜松男女共同参画推進協会