

イクメン

訂正版 2020年5月下旬現在
新型コロナウイルス感染症の拡大防止
対策をとり開催します。状況により変
更になる場合がありますので、ホーム
ページでご確認ください。

応援講座

保育
あり

無料

仕事も子育ても頑張りたいパパとママを応援！パートナーと一緒に、産後ケアや子育てについて考えたり、パパと子どもで休日ご飯作りを体験します。

第1回

7月18日(土) 10:00~12:00

夫婦で学ぶ産後ケア

家族ごとの距離を
2m以上保ちます

～産後クライシスを乗りきろう！

- ・産後エクササイズを体験
- ・産後の三大危機とは？

～産後のパパの活躍がママの愛情曲線の決め手!? など

※エクササイズ：産後の女性は2ヶ月以降の方が対象。

※生後6ヶ月未満の赤ちゃんは同伴可。



講師 認定NPO法人マドレボニータ
産後セルフケアインストラクター

吉田 紫磨子

第2回

8月22日(土) 10:00~12:00

仕事も子育てもラクになる！ アンガーマネジメント講座

家族ごとの距離を
2m以上保ちます

- ・アンガーマネジメントとは？
- ・怒りの対処法
- ・家庭や職場で使える上手な叱り方・伝え方

※生後6ヶ月未満の赤ちゃんは同伴可。



講師 アンガーマネジメントコンサルタント
子育てハッピーアドバイザー

山本 果奈

第3回

9月26日(土) 10:00~13:00

パパと子どもの料理教室

～楽しい美味しい休日ピザ作りから始めよう！

<メニュー>生地から作るパパ子合作ピザ、簡単！野菜チキンスープ、バナナ
アイスクリーム

開催方法を検討し
実施します

料理が初めてのパパも子どもと一緒に食育・共食^{ともじやく}を学びます！



講師 パパ料理研究家
株式会社ビストロパパ代表取締役

滝村 雅晴

●対象：①②子育て中・出産を予定&希望しているカップル（パパのみ・ママのみの参加も可）、
子育て支援者など ③父子（年長～小学4年生くらいまで）又はパパのみ

●受講料：無料 ※③のみ、別途材料費 パパ300円・子ども200円

●定員：①②30名 ③10組20名

●申込締切：①6月23日(火) ②7月28日(火) ③9月1日(火)

*希望の回のみでの参加も可。*定員を超過お申込みがあった場合は抽選。締切後、1週間程度で抽選結果を郵送します。

●主催：栃木県

●会場・お申込み・お問合せ パルティ とちぎ男女共同参画センター

〒320-0071 宇都宮市野沢町 4-1 (公財)とちぎ男女共同参画財団

TEL:028-665-7706

FAX: 028-665-7722 ※電話、FAXのお掛け間違いにご注意ください。

HP: <http://www.parti.jp/>

※お問合わせ時間：午前9時から午後5時まで

※休館日：月曜日、祝日



吉田 紫磨子 (よしだ しまこ)

認定 NPO 法人マドレボニータ 産後セルフケアインストラクター

1971 年生まれ。第 1 子出産後に「産後うつ」を経験。マドレボニータの産後プログラムに出会い、体を動かすこと、パートナーと対話を重ねることで回復。産後のヘルスケア、パートナーシップの必要性を感じ、インストラクターに。産後ケア教室、マタニティケア教室、産院協働クラス、父親学級、両親学級、祖母向け産後サポート講座、大学生向け産後講座を開催。四女児の母。

山本 果奈 (やまもと かな)

アンガーマネジメントコンサルタント 子育てハッピーアドバイザー

栃木県や近県でアンガーマネジメント研修や講演会を定期的で開催。人事採用担当役員としてアンガーマネジメントを通して、自己肯定感を育むための重要性を伝えている。親子、夫婦、同僚、部下、上司、取引先、あらゆる人間関係の中で怒りという感情をコントロールし人生の幸せ度を高めて欲しいと精力的に活動している。取締役として所属しているヤマゼンコミュニケーションズ(株)は働きやすい企業として多数表彰される。

滝村 雅晴 (たきむら まさはる)

パパ料理研究家 株式会社ピストロパパ 代表取締役

料理を通して、男性の家事参画、働き方改革を推進する、日本で唯一のパパ料理研究家。家族の食育・共食と健康作り、ワークライフバランスなど提案。音声ナビによる料理サポートアプリ「FamCook」共同開発。NHK「あさイチ」「きょうの料理」「まいにちスナック」出演。著書「パパごはん」「パパ料理のススメ」。ブログ「ピストロパパ〜パパ料理のススメ〜」。農林水産省 食育推進会議 専門委員。NPO 法人ファザリング・ジャパン トモシヨク Project リーダー。

イクメン応援講座 ※4月2日より受付開始！
FAX申込み FAX 028-665-7722

希望の回に○	ふりがな		生年	昭和・平成
1	お名前			年生まれ
2				
3		パーティ講座へのお申込みは		
希望の回に○	ふりがな		生年	昭和・平成
1	お名前			年生まれ
2				
3		パーティ講座へのお申込みは		

第3回目「パパと子どもの料理教室」参加希望のお子様

希望の回	ふりがな		生年	平成
3	お名前			年生まれ
		小学		

ご住所 (必須) 〒 _____

お電話 (必須) 028 _____

FAX _____

一時保育希望の有無 (○で囲んでください)

一時保育を 希望する ・ 希望しない

※希望する方はお子さんの人数と詳細をご記入ください

人数: _____ 人

名前 _____ 生年月日 平・令 (男・女)

名前 _____ 生年月日 平・令 (男・女)

6ヶ月未満の赤ちゃん同伴の場合
ご記入ください。
(第1回・第2回のみ)

名前 _____ 生年月日 平・令

※FAXの誤送信にご注意ください。

FAX宛先:
(公財)とちぎ男女共同参画財団
啓発支援課宛



携帯電話からの
お申込みは
こちらから→



・お申込み時に頂いた個人情報、連絡やセミナー案内等の目的以外には使用いたしません。
※FAX、ホームページよりお申込みの方には、3営業日以内に FAX やメール等で受付完了の返信をいたします。
返信が届かない場合はお申込みが完了してない可能性がありますので、お電話等でご確認ください。