

“なりたいわたし”を
今から育てる！

託児もできる
から安心！



育休中の ママ のための 子育て講座

仕事への復帰が見えてきた今、
心と体の準備をはじめませんか？

「ちゃんとできるかな？」そんな不安がある人も大丈夫。
安心の託児つき講座で、同じ気持ちを抱えるママ・パパと
語り合い、“わたし”らしい復帰のヒントを見つけましょう！

2026年 9月9日～
全6回講座

会場

東海市創造の杜交流館
東海市横須賀町狐塚11

参加無料

託児無料

別室託児
講座1回目時
満3ヶ月以上





／ 前回参加者の感想 ／

全6回を通して仕事復帰後のイメージが少しずつ湧いてきました。

一人では探せない情報をたくさん得られ助かりました

普段関わる機会のないママたちと悩みを共有できたことが良かった！

ここがポイント

- ✓ 復帰後の生活がイメージできる！
- ✓ 参加者同士で交流ができる！
- ✓ 育休経験者の話が聞ける
- ✓ 知りたい情報をキャッチ！



全6回講座



夫婦参加

※夫婦で参加できない場合はスタッフがフォローします！

1 9/9 水

同じ境遇のママ同士で子育てについて話そう いざという時の対処法

復帰に向けての不安、初めての育児の悩みをシェアします
後半は消防士からお子さんの救命救急を学びましょう

2 9/12 土

サンゴクエスト

産後の出来事をシミュレーションし、
ボードゲームを通じて夫婦の絆を深めましょう



3 9/16 水

企業から見る育児休業復帰について（東レ株式会社）

復帰に向けて準備できることは？知っておくと役に立つことは？
企業の制度や実際に育児復帰した方のお話が聞けます！

4 9/30 水

思い出アルバム作り&親子でバランスボール

お子さんの成長や家族の思い出をアルバムに残しましょう

5 10/3 土

ハンドタッチケア&家族で学ぼうリトミック

ハンドタッチケアでコミュニケーション！その後はリトミック



6 10/7 水

思い出アルバム作り&バレトンでリフレッシュ

短い時間で効率よく心と体をリフレッシュしましょう
保育園の担当者より入所の手続き方法のお話もあります
フィットネス&バレエ&ヨガの要素を融合したエクササイズで体力を復活！

共通案内

時間 9:30~11:30

会場 東海市創造の杜交流館 東海市横須賀町狐塚11

対象 東海市内在住・在勤で育児休業中の方

定員 20人程度（申し込み順）

託児 あり（別室託児、第一回講座時満3ヶ月以上）

お申し込み開始日 第一子育休中 8/1(土)9:00～、第二子以降育休中 8/4(火)9:00～

お申込み

電話

NPO法人 Smiley Dream

090-2775-7427 (花田)

電話受付時間
平日 9:00~17:00

WEB

右の二次元バー
コードから→

