

長く仕事ができ充実した生活を送るための

全2回
講座
無料託児付

育児休業復帰後の ママのための講座

育児休業から復帰したママが、長く仕事を続けることができ、充実した生活を送る！
仕事、家事、子育て、自分の時間、どれも大切にしたいですよね。日々忙しく追われる中で、
少し立ち止まって、自分らしい生き方を考えましょう。



Schedule (全2回連続講座)

第1回 もう1人で抱えない！
「サンゴクエストで深める共働き家庭のチーム力」



講師 子育て中のすべての女性を笑顔に！
NPO法人SmileyDream理事長
櫻井 雅美氏

日時 2026. 7.11 (土) 9:30~11:30



ここがポイント

- ☑ すぐろく形式で楽しい！
- ☑ 子育ての悩みや喜びを追体験！

第2回 作って食べて整う！
「共働き夫婦のためのかんたん発酵調味料ランチ」

講師 発酵ごはんとおやつのお店
TOMO CAFF'Eオーナー
早川 友子氏

- ここがポイント
- ☑ からだがよろこぶ発酵調味料！
 - ☑ 夫婦でかんたん休日クッキング！

日時 2026. 7.19 (日) 9:30~11:30



共通の案内

場所 しあわせ村 保健福祉センター
7.11(土) 視聴覚室 7.19(日) 調理実習室
対象 東海市在住・在勤で育休経験のある方
託児 あり (別室託児、対象年齢3ヶ月～)

参加費 無料
定員 20人程度

お申し込み先

NPO法人
Smiley Dream



090-8552-2740

電話受付時間
平日 9:00~17:00
担当:都築



募集期間 7/9まで ※応募多数の場合は抽選