



実際の活動の様子

つみき家庭教育学級

令和8年度 学級生募集

入級費
500円

学校をこえて つながる 広がる



今年度からは

三和だけでなく、**下田・鎌田** の方も入級可能になりました♥

耳ツボセルフケア 講座

耳にあるツボを刺激し
ダイエットや肩こり
自律神経の調整などの
美容や健康効果を体感しました。



ジャザサイズ

心拍数を上げる有酸素運動と、筋肉を維持増強する筋トレを融合させた効率的なワークアウトで運動不足解消になりました。



親子交流 体操教室

マットや跳び箱を使い親子でふれあいながら身体能力集中力協調性を楽しく学びました。



興味のある講座のみの参加OK

上の3つの講座は昨年度大好評でした！

今年度の講座も新役員で計画中です。

参考までに来年度開催予定の講座は、夏の親子交流会(内容未定)、

管外学習大人の遠足(内容未定)です。

是非参加をお待ちしています。



つみき公式LINE





開講



耳ツボ



ジャザサイ



ヒンメリワーク



生チョコケーキ作り



橋キムチ作り



ツボ

かすみ
ストレス
脂肪燃焼
疲れ目
基礎代謝アップ
眼精疲労



つみき公式アカウント

LINE

質問等お気軽にどうぞ



つみき
家庭教育学級

つみきは主に三和地区で活動しています。
お母さんたちにとって居られる場所になって欲しいです。
新しく何かをはじめるのは勇気がいると思いますが、
一歩踏み出せばたくさんの出会いが待っているはずです！
様々なことを学び、そして楽しんで笑顔に活かして下さい。

◎活動は月に1回か2回で、平日朝が多いです。
お仕事をされる方が大半で、
参加出来るものだけな方も多いです。
お子さま連れの方も大丈夫！
◎役員がおもちゃを拝借し、様子を伺ったり時には
状況を依頼したりもしています！
◎懇話会や懇談会ではお菓子やケーキを食べ
て和気あいあいと談話したりしています。

※今年度からは三和地区(小学校、幼稚園、保育所)
に加えて、
藤田地区と下田地区の保護者の方も入浴できるようになりました！
是非他の地区の方とも交流したいと思っていますので、お待ちしておりますね♪



つみき家庭教育学級