

子育てがもっと
楽しくなる!

「ともいっく」ワークショップ

参加
無料
※オンライン
参加もOK



～ふたりで楽しみ、共に育てるチーム作りのヒント～

家事や育児を「大変な義務」から「ふたりで楽しむポジティブな機会」へ!
産後の暮らしがもっと楽しくなるワークショップです。

対象

- ✓ プレママ・プレパパ
- ✓ これから親になる予定の方(妊娠有無は問いません)
- ✓ 第1子(1歳未満)の子育て中の方

※ご夫婦またはパートナーとのご参加を推奨します

定員

各会場 15組(先着順)・託児あり(先着2名まで)

参加者には
プチギフトを
ご用意して
います!

ワークショップの「3つのワクワクポイント」

おうちから参加できる「オンライン(Teams)同時配信」もあり!
遠方の方や、体調が優先となる妊娠直前期の方も、ご自宅からご参加可能です。

遠方OK
自宅OK



長野県&地域の 「頼れる制度&サポート紹介」

お得な優待パスポートや独自の保育料軽減など、県ならではの制度を分かりやすく解説。地域の子育て支援拠点もご紹介!

夫婦で話す 「体験型ワークショップ」

子育てのリアルなデータを見ながら、家事・育児について、ふたりの理想の家庭像を楽しく考えます。

先輩ママ・パパとの 「ミニ座談会」

「仕事と育児の両立は?」「みんなはどうしているの?」など、明日からすぐ使える等身大の経験談が聞けます!

開催スケジュール



北信

南信

中信

東信

開催エリア

開催日時

会場

北信会場

9月 26日(土) 10時~12時

こども広場じゃん・けん・ぼん(長野市)

南信会場

10月 24日(土) 10時~12時

座光寺つどいの広場(飯田市)

中信会場

11月 21日(土) 10時~12時

えんぱーく・市民交流センター/イベントホール(塩尻市)

東信会場

11月 28日(土) 10時~12時

佐久市こども・子育て支援拠点施設/多目的ホール(佐久市)

※各会場、オンラインからもご参加いただけます。

お申し込み方法

参加希望の方は右に記載の二次元バーコードから、WEB申込専用フォームにてお申し込みください。
託児(無料、先着2名)がありますのでご利用ください。
定員に達した場合は、受付を締め切ります。



こちらから
簡単申し込み



主催：長野県将来世代応援県民会議・長野県 運営：信濃毎日新聞社、コネヒト株式会社

お問い合わせ 信濃毎日新聞 マーケティング局企画戦略部 TEL 026-236-3355 (平日 10 ~ 17 時)