



子育て支援センターと〜ぶ

月	火	水	木	金
	1	2	3 SUNNYS' ENGLISH 〈要予約〉	4
7	8 産後トータルケア 〈要予約〉	9 ★	10 SUNNYS' ENGLISH 〈要予約〉	11 保健師育児相談 (10:00~11:30)
14	15 親子体操 〈要予約〉	16	17 リトミック 〈要予約〉	18
21	22	23	24	25 ★ 身長・体重測定 (午前中のみ)
28	12/29~1/3はお休みです。			

★印の9日、25日の午前中は
ボランティア保健師さんが来所しています。
気軽に相談に来てくださいね。

月	施設開放 (9:30~12:15/12:45~15:00)
火	サークル支援 (午前) / 育児講座 (午前) 施設開放 (9:30~12:15/12:45~15:00)
水	施設開放 (9:30~12:15/12:45~15:00)
木	サークル支援 (午前) / 育児講座 (午前) 施設開放 (9:30~12:15/12:45~15:00)
金	施設開放 (9:30~12:15/12:45~15:00)



産後トータルケア 〈要予約〉 12/8 (火)

バランスボールで楽しくエクササイズ

A 10:00~10:40 } 各6組 (9:50頃お越しください)
B 10:50~11:30 } (10:40以降にお越しください)

☆講師 鈴木 祥子 (すずき さちこ) 先生

産後ケアインストラクター

場所 支援室

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、

動きやすい服装 (ジーンズ不可)

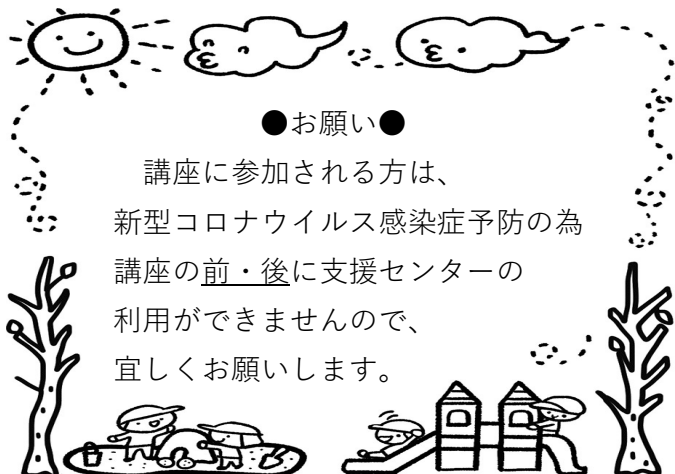
ボールは、こちらで用意しております。

・生後3ヶ月から参加できます。

SUNNYS' ENGLISH 〈要予約〉 12/3, 10 (木)

・時間 10:00~10:45 7組

・講師 杉山 幸子先生 ・場所 支援室



親子体操 〈要予約〉 12/15(火)

A 10:00~10:40 } 各10組

B 10:50~11:30

場所 miraiと〜ぶこども園 遊戯室

講師 FIT SPORTS 吉田 聡氏

内容: マット遊び 対象: 2歳以上

*保護者・お子様とも運動のできる服装

リトミック 〈要予約〉 12/17 (木)

*時間を確認して、お越しください。

*①10:00~10:30 } 各10組 ①、②同じ講座内容です。
②10:30~11:00

・東部保育園 遊戯室 ・講師 堀内 幸江先生