



子育て支援センターと〜ぶ

月	火	水	木	金
4	5	6	7 SUNNYS' ENGLISH 〈要予約〉	8
11 成人の日	12 産後トータルケア 〈要予約〉	13 ★	14	15
18	19	20	21 SUNNYS' ENGLISH 〈要予約〉	22
25	26	27 ★ 身長・体重測定 (午前中のみ)	28	29

12/29〜1/3はお休みです。



★印の13日、27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〉 1/12 (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)

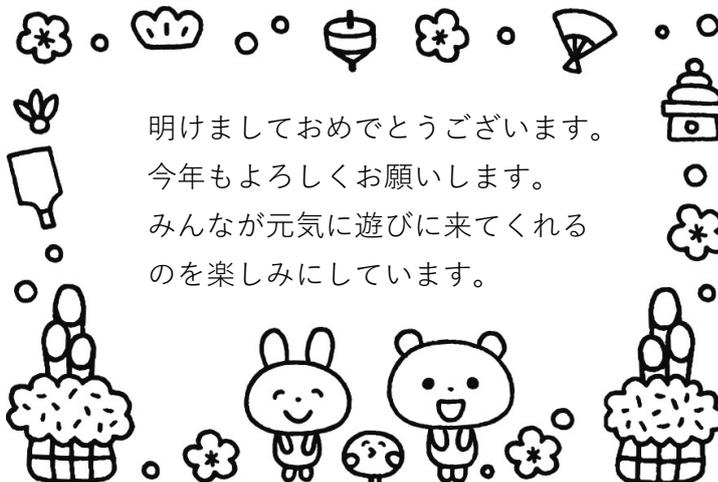
ボールは、こちらで用意しております。

・生後3ヶ月から参加できます。

SUNNYS' ENGLISH 〈要予約〉 1/7, 21 (木)

・時間 10:00~10:45 7組

・講師 杉山 幸子先生 ・場所 支援室



明けましておめでとうございます。
今年もよろしくお祈いします。
みんなが元気に遊びに来てくれる
のを楽しみにしています。



●お願い●

講座に参加される方は、
新型コロナウイルス感染症予防の為
講座の前・後に支援センターの
利用ができませんので、
宜しくお願いします。

