



月	火	水	木	金
			1 SUNNYS' ENGLISH (要予約)	2
5	6 親子体操 (要予約)	7	8 SUNNYS' ENGLISH (要予約)	9
12	13 産後トータルケア (要予約)	14 ★	15 リトミック (要予約)	16
19	20	21	22 海の日	23 スポーツの日
26	27 避難訓練 (火事)	28 ★ 身長・体重測定 (午前中のみ)	29 絵本サークル (要予約)	30

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)

\* 体重測定をする際に寝転んで測定するお子さんは、バスタオルをご持参ください。



★印の14日,28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。



### 育児講座



#### リトミック (要予約) 7/15 (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

#### SUNNYS' ENGLISH (要予約) 7/1, 8 (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) 7/6(火)

- A 10:00~10:40 } 各7組
- B 10:50~11:30 } A, B 同じ講座内容です。
- 場所 miraiと〜ぶこども園 遊戯室
- 講師 FIT SPORTS 吉田 聡氏
- 内容: 跳び箱遊び
- 対象: 2歳以上
- \* 保護者・お子様とも運動のできる服装
- \* 持ち物・有れば室内シューズ、飲み物、タオル

#### 産後トータルケア (要予約) 7/13 (火)

- バランスボールで楽しくエクササイズ
- A 10:00~10:40 (9:50頃お越しください)
- B 10:50~11:30 } 各6組(10:40以降にお越しください)
- A, B 同じ講座内容です。
- ☆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。