



子育て支援センターと〜ぶ



月	火	水	木	金
		1	2 SUNNYS' ENGLISH 〈要予約〉	3
6	7 産後トータルケア 〈要予約〉	8 ★	9 SUNNYS' ENGLISH 〈要予約〉	10
13	14 親子体操 〈要予約〉	15	16 リトミック 〈要予約〉	17
20	21	22	23 絵本サークル 〈要予約〉	24 身長・体重測定 (午前中のみ)
27	28	12月29日から1月3日まで支援センターはお休みです。		

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)

★8日 (午前) ボランティア保健師さん来所

24日 ボランティア保健師さん来所予定でしたが都合によりお休みです。



保護者の方はマスク着用をお願いします。
検温、アルコール消毒をお願いします。



産後トータルケア 〈要予約〉 12/7 (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)
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。

※生後3ヶ月から参加できます。

親子体操 〈要予約〉 12/14(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: 縄遊び

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

リトミック 〈要予約〉 12/16 (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〉 12/2,9 (木)

・時間 10:00~10:45 7組

・講師 杉山 幸子先生 ・場所 支援室