



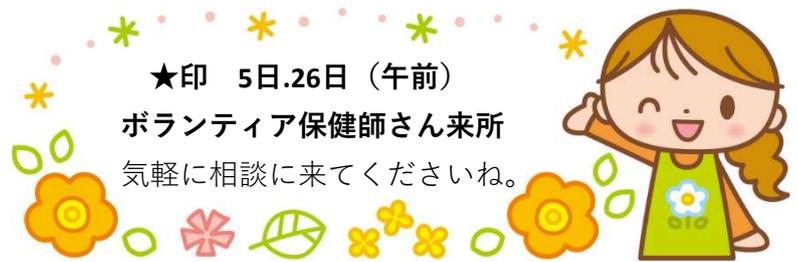
# 子育て支援センターと〜ぶ



子育て支援センターと〜ぶ専用 ☎ 55-5801  
miraiと〜ぶこども園 ☎ 52-1516

月	火	水	木	金
3	4	5 ★	6 SUNNYS' ENGLISH (支援室にて) 要予約	7
10 スポーツの日	11 産後トータルケア (支援室にて) 要予約	12	13 2歳児サークル (支援室にて) 要予約	14
17	18 親子体操 (遊戯室にて) 要予約	19	20 SUNNYS' ENGLISH (支援室にて) 要予約	21 避難訓練
24	25	26 ★ 身長・体重測定 (午前中のみ)	27 リトミック (遊戯室にて) 要予約	28 誕生会 (11:30より)
31				

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)



★印 5日・26日 (午前)

ボランティア保健師さん来所

気軽に相談に来てくださいね。

身体測定で寝転んで測定をする子はバスタオル等をご持参ください。



## 産後トータルケア〈要予約〉10/11 (火)

バランスボールで楽しくエクササイズ

A 10:00~10:40 } 各7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。

## SUNNYS' ENGLISH〈要予約〉10/6, 20 (木)

・時間 10:00~10:45 7組  
・講師 杉山 幸子先生 ・場所 支援室

## リトミック〈要予約〉10/27 (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。  
②10:40~11:10

・miraiと〜ぶこども園 遊戯室  
・講師 堀内 幸江先生

## 親子体操〈要予約〉10/18(火)

A 10:00~10:40 } 各7組 A,B 同じ講座内容です。  
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: 鉄棒遊び

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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため講座等が中止になる場合もあります。