



月	火	水	木	金
3日までお正月休みとなります。			4	5
8 成人の日	9 産後バランスボール (支援室にて) 要予約	10 ★ ホール開放日 (午前中遊戯室にて遊べます)	11 SUNNYS' ENGLISH (支援室にて) 要予約	12
15	16 親子体操 (遊戯室にて) 要予約	17	18 SUNNYS' ENGLISH (支援室にて) 要予約	19
22	23 PM Helloプレママ (施設開放はしています)	24	25	26 誕生日会 (11:30より)
29	30 ストレッチ講座 要予約 (室場ふれあいセンターにて)	31 ★ 身長・体重測定 (午前中)		

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)

※ホール開放日はこども園2階の遊戯室にて遊べます。

★印10日,31日(午前)ボランティア保健師さん来所

ストレッチ講座〈要予約〉1/30(火)

- ・時間 10:00~11:00
- ・場所 室場ふれあいセンター2階 多目的ホール
西尾市室場町中屋敷152
☎0563-52-4699
- ・講師 石原寛美先生
ストレッチで身体をほぐしてみませんか?

親子体操〈要予約〉1/16(火)

- A 10:00~10:40 } 各13組
B 10:50~11:30 } A,B 同じ講座内容です。
- ・miraiと〜ぶこども園 遊戯室
 - ・講師 FIT SPORTS 松井勇人氏
 - ・内容 フラフープ遊び
 - ・持ち物 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

産後バランスボール〈要予約〉1/9(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)
- ☆講師 鈴木 祥子 (すずき さちこ) 先生 産後指導士
場所: 支援室 ボールは、こちらで用意しております。
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) ※生後3ヶ月から参加可

SUNNYS' ENGLISH〈要予約〉1/11, 18(木)

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