



# 子育て支援センターと〜ぶ

令和7年



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
6	7 産後バランスボール (支援室にて) 要予約 ①10:00~10:40 ②10:50~11:30	8 ホール開放日 (午前中遊戯室にて遊べます)	9	10
13 成人の日	14 親子体操 (遊戯室にて) 要予約 ①10:00~10:40 ②10:50~11:30	15	16 SUNNYS' ENGLISH (支援室にて) 要予約	17 臨床心理士相談 要予約 (通常通り施設開放しています)
20	21	22	23	24
27 誕生会 (11:20より)	28 1歳児サークル (支援室にて) 要予約	29	30	31 ★ 身体測定 (午前・午後)

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31日(金)・・・1日を通してボランティア保健師さん来所

## 産後バランスボール(要予約)1/7(火)

バランスボールで楽しくエクササイズ

- ① 10:00~10:40 } 各7組 (9:50頃お越しください)
- ② 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ヶ月から参加できます。

## 親子体操(要予約)1/14(火)

フラフープ遊び

- ①10:00~10:40 } 各13組
- ②10:50~11:30 } (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 松井 勇人氏

内容:親子ペア体操 対象:2歳以上

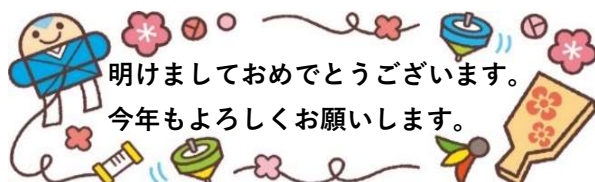
\*保護者・お子様とも運動のできる服装

\*持ち物・有れば室内シューズ、飲み物、タオル

## 臨床心理士による育児相談 1/17(金)

要予約

- ・時間 10:00~10:30、10:30~11:00 の2枠
  - ・場所 子育て支援センター内事務室
  - ・講師 長谷さやか氏(臨床心理士 公認心理師)
- お子様の心理、発達など相談してみませんか?  
子どもの発達についての見立てやその関わりについて一緒に考えたりアドバイスしてもらいます。



明けましておめでとうございます。

今年もよろしくお祈りします。