

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8 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	9 ホール開放日 (午前中遊戯室にて遊べます)	10	11
14	15 親子体操 (遊戯室にて) 要予約 ①10:00~10:40 ②10:50~11:30	16	17 リトミック (遊戯室にて) 要予約 ①10:00~10:30 (0歳児向け) ②10:45~11:15	18
21	22	23	24	25 ★ 身体測定 (午前・午後)
28 誕生日会 (11:30より)	29 昭和の日	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)

※ホール開放日はこども園2階の遊戯室にて遊べます。
(広いお部屋で身体をたくさん動かして遊べます。)

★印25日(金)・・・1日を通してボランティア保健師さん来所
身体測定時に寝転んで体重を計るお子様は
バスタオルをご持参ください。

産後バランスボール(要予約)4/8(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ヶ月から参加できます。

親子体操(要予約)4/15(火)

A 10:00~10:40 } 各13組 A,B 同講座内容です。
 B 10:50~11:30 }

場所 miraiと〜ぶこども園 遊戯室
 講師 FIT SPORTS 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

リトミック(要予約)4/17(木)

時間を確認して、お越しください。
 ①10:00~10:30 (0歳児向け) } 各15組
 ②10:45~11:15 }

・講師 堀内 幸江先生
 ・miraiと〜ぶこども園 遊戯室

誕生日のお友達、記念に手形をとりませんか?
 誕生日会の参加もお待ちしています♡
 気軽に職員まで(o^-^o)

