



## 子育て支援センターと～ぶ

令和8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
5	6 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	7	8	9 ホール開放日 (午前中遊戯室にて遊べます)
12 成人の日	13 親子体操 (遊戯室にて) 要予約 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 臨床心理士相談 要予約	14	15	16
19	20	21	22	23
26 誕生会 (11:20より)	27	28	29	30 ★ 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30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)1/6(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)1/13(火)フラフープ遊び

①10:00～10:40 } 各13組  
②10:50～11:30 }  
①,②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:フラフープ遊び 対象:2歳以上

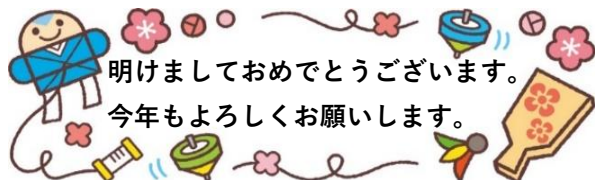
\*保護者・お子様とも運動のできる服装

\*持ち物・有れば室内シューズ、飲み物、タオル

### 臨床心理士による育児相談 1/13(火)

#### 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。

今年もよろしくお願いします。