



月	火	水	木	金
5	6 産後バランスボール (支援室にて) 要予約 Ⓐ10:00~10:40 Ⓑ10:50~11:30	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 Ⓐ10:00~10:40 Ⓛ10:50~11:30 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)

親子体操〈要予約〉1/13(火)フラフープ遊び

Ⓐ10:00~10:40] 各13組
Ⓑ10:50~11:30] Ⓢ, Ⓣ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

※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

Ⓐ 10:00~10:40] 各7組 (9:50頃お越しください)
Ⓑ 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。

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。

