

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7 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	8 ホール開放日 (午前中遊戯室にて遊べます)	9	10
13 リトミック (遊戯室にて) 要予約 Ⓐ10:00~10:30 (0歳児向け) Ⓑ10:45~11:15	14 親子体操 (遊戯室にて) 要予約 Ⓐ10:00~10:40 Ⓑ10:50~11:30	15	16	17
20	21	22	23	24 ★ 身体測定 (午前・午後)
27 誕生日会 (11:30より)	28 2歳児サークル (支援室にて) 要予約	29 昭和の日	30	



月	施設開放 (9:30~12:15/12:45~15:00) 育児講座(午前)
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) 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24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)4/7(火)

バランスボールで楽しくエクササイズ  
A 10:00~10:40 } (9:50頃お越しください)  
B 10:50~11:30 } 各7組 (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
  - ・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)4/14(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)4/13(月)

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

・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すか?  
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)

