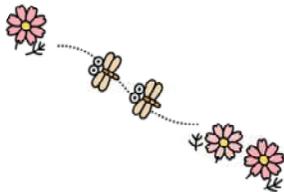


みんなでリフレッシュ♪

ママのためのリラックスタイム
～ゆる体操&スロエアロビック～

10月より熊本県エアロビック連盟理事中山紗織さんによる、ゆる体操&スロエアロビックが始まりました。(10月～12月の月2回)
楽しい音楽に合わせて無理なく体を動かし、後半はゆる体操で寝ながら体をリラックスさせます。最初は、緊張気味だったお母さん方の表情もだんだん明るく笑顔になり、楽しかったという感想を頂き、リフレッシュしてまた日々の頑張りの活力になられたようでした♪
妊婦さんもやっておくと、出産時に良いそうです。ぜひお待ちしております。
まだ11月・12月と計4回ありますので、興味のある方は、ご予約の上ご参加ください!



*育児相談

子育てコーディネーター（利用者支援専門員）がいて、子育て支援について詳しい相談ができます。お気軽にご相談下さい!

*玉名市子育て応援サイト「たまログ」

<http://tama-log.org>

「玉名市子育てネットワーク」と「森のひろばログさんち」が利用者支援事業で立ち上げた、玉名市の子育て支援情報がスマホやパソコンで一覧できるサイトです。お気軽にご利用下さい。

玉名市 たまログ 検索



たまログ URL QRコード

子育て通信

ファンファン



地域子育て支援センター

玉名市子育てネットワーク

(敬愛保育園内)

玉名市築地2509

Tel : (0968) 74-4514

Fax : (0968) 74-3868

<http://www.keiai-hoikuen.org/>

tamakokonet@basil.ocn.ne.jp



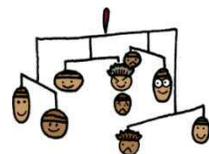
◆開所時間・・・9:30～14:30

◆電話相談・・・9:30～16:00





11月の活動



★新型コロナウイルスの影響で、プログラムの変更や閉所となることがあるかもしれません。ご了承下さい。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------------------------------|--|---------------------|----------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 1 | 2 メープル広場 | 3 | 4 絵本の日 | 5 メープル広場 | 6 メープル広場 | 7 メープル広場 |
| 8 | 9 *要予約 ママのための リラックスタイム | 10 手作りディ 10:00~11:00 | 11 メープル広場 | 12 0歳児親子の つどい | 13 メープル広場 | 14 |
| 15 | 16 メープル広場 | 17 手作りディ 10:00~11:00 | 18 メープル広場 | 19 離乳食の展示 10:00~11:00 | 20 誕生会 10:30~ | 21 プレパパ・ プレママ学級 |
| 22 | 23 | 24 手作りディ 10:00~11:00 | 25 1歳児親子の つどい | 26 *要予約 ママのための リラックスタイム | 27 産後ヨガ 10:00~11:00 | 28 |
| 29 | 30 身体測定 10:00~11:00 | *赤の文字は、右に詳しい説明があります。  | | | | |

要予約

ママのためのリラックスタイム
～ゆる体操&スローエアロビク～

【日 時】9日(月)・26日(木) 10:00~10:45
動きやすい服装で、水筒、タオルをご持参下さい!
熊本県エアロビク連盟理事中山紗織さんによる
ゆる体操&スローエアロビクです。



手作りディ (自然物アート)

【日 時】10・17・24日(火)
10:00~11:00
【持ち物】自然物・ハサミ・装饰材料

助産師の島津さんに来て頂き、
育児相談・身体測定等が出来ます!

0歳児親子のつどい

【日時】12日(木) 10:00~11:00
【対象】0歳児の親子

誕生会

【日時】20日(金) 10:30~
誕生月の方は、手形を取るので
10時までに来て下さい。



要予約

プレパパ・プレママ学級

【日 時】21日(土) 9:30 集合
これからパパ・ママになる方(妊婦さんと
そのご主人)のつどいです。
妊婦さんをご存知の方は、お誘いください!

要予約

産後ヨガ

【日 時】27日(金) 10:00~11:00
【持ち物】水筒・タオル・バスタオル
助産師さんによる産後ヨガです。妊婦さんも参加可
能ですので、お待ちしております!
動きやすい服装でお越し下さい!

☆12月の予定☆

※都合により変更する場合がありますので、来月号のファンファンでご確認ください!

- * 2日(水) 離乳食の話
- * 3日(木) 14日(月) 要予約・ママのためのリラックスタイム～ゆる体操&スローエアロビク～
- * 4日(金) Smile マミー
- * 8・15・22日(火) 手作りディ
- * 9日(水) 絵本の日
- * 10日(木) 0歳児親子のつどい
- * 11日(金) 1歳児親子のつどい
- * 16日(水) 身体測定
- * 23日(水) マタニティヨガ
- * 24日(木) 誕生会

☆メープル広場…好きな遊びをして過ごしましょう!

☆開所時間…9:30~14:30 月~金曜日どなたでも自由に利用できます。
イベントに参加しなくても利用できます。

☆園庭開放…9:30~11:30 晴れた日の午前中は園庭開放をしています。

