1 月の予定　時間　10:00～11:30(各講座予約制)

1月13日・27日（火）
初めてのリトミック　定員/各 15 名
講師/榊原昭子氏　（全日本リトミック音楽教育研究・ダルクローズ音楽教育学会員）
対象/1 歳 6 か月以上
☆2講座制（入れ替え制）とさせて頂きます。
①10:00～10:40　②10:45～11:25
☆下のお子様を連れて参加される方は、予約時にお伝え下さい。
※保険料として一人 9 円徴収させていただきます。（親子で18円になります。）

1 月 19 日（月）
美容バレエ　定員/10 名　（親のみの参加も可）
講師/村上恵子氏　持ち物/汗拭きタオル、飲み物
☆クラシックバレエの基本をもとに、優雅な動きの中で美しい姿勢を身につけます。初心者大歓迎です。
※服装の上はＴシャツかトレーナー、下はジャージ、スパッツなど（ジーパン不可）、綿の靴下をご着用ください。

1 月 23 日(金)・26 日(月)・28 日(水)30 日(金)
豆まきをしましょう　定員/各15名
23日(金)　対象/1 歳 6 か月未満
26日(月)・28日(水)・30 日(金)　対象/1歳 6 か月以上

1月16 日(金)
お誕生日会　定員/20 名
対象/12月・1月生まれのお子様
☆お子様の手形をとって誕生日カードを作ります。みんなでお誕生日をお祝いしましょう。

1月9日(金)
ヨガ　定員/10 名（親のみの参加も可）
講師/榊原志保氏　（全米ヨガアライアンス 200 時間修了）
持ち物/フェイスタオル・ヨガマット（持っているひと）
☆初心者向けのヨガです。深い呼吸をしながらポーズを行い、体の歪みや不調を改善して、リラックス＆リフレッシュしましょう。
※服装は動きやすい服装（ジーパン不可）、はだし（5 本指のくつ下は可）で受講してください。
※保険料として 125 円程度徴収させていただく予定です。
※ヨガマットのある方はお持ちください。ない方は、予約の時にお知らせください。

1月 14日(水)
ママと一緒にベビー体操　定員/12 名
講師/目黒妙子氏　（日本3B体操協会公認指導士）
対象/5 か月～今月 1 歳になる子
持ち物/バスタオル
☆ベビーマッサージやリズム体操、育児の話など楽しいひと時を過ごします。動きやすい服装でお越しください。
※保険料として親子一組につき 30 円徴収させていただきます。

※10時に活動を開始しますので、余裕を持ってお越し下さい。
※水分補給ができるよう、お茶などお持ち下さい。おやつ・おもちゃは、ご遠慮ください。
※当日の状況や天候によりやむを得ず内容を変更することがあります。ご了承ください。

○**各行事予約制**とさせていただきます。
○1 月8日（木）10時より支援センターで予約を受け付けます。（9時50分までにお越しの方から順番を決め、受け付けさせていただきます。
○1 月9日以降は開所時間内（月～金9:00～3:00）の受付となります。
○予約受付開始日は、電話がつながりにくくなります。ご了承ください。

子育て相談のお知らせ

育児上の悩みや、不安、疑問、困ったことなど、お気軽に、ご相談ください。
電話でも来所でも受け付けます。
支援センターで、お子さんを遊ばせながらおしゃべりをして、リフレッュしていただければと思います。　開所時間　AM9:00～PM3:00

子育てメモ

お手つだいの習慣をつけるには

お手伝いをやりたがらない子は？
お手伝いの様子が楽しく描かれた絵本がおすすめです。
・はじめてのおつかい　筒井順子著
・おてつだいねこシリーズ　鈴木まもる著
など

どんなお手伝いがいいの？
・箸をならべる　・洗濯をたたむ
・ゴミだしをする　・草取りをする
・くつをそろえる　・テーブルをふく
・料理のお手伝いをする（材料を混ぜる）

など、お子様が「自分でやりたい」といったことや、簡単に出来ること、興味を持ったことが良いですね。

最初は、せっかくやりたいと言って手伝ってくれたことでも、失敗したり、上手に出来なかったりするかもしれません。
しかし、失敗しても叱らずに、「手伝ってくれてありがとう」といってあげると、だんだん上手になっていきます。
お手伝いをして人の役に立った経験は、成長してから、お子様の自信につながります。時間に余裕を持って見守ってあげたいですね。