



開所日:月曜日から金曜日(ただし、祝日はお休み) 開所時間:AM9:00~PM3:00

1月の予定 時間 10:00~11:30

1月14日(火)・21日(火)

初めてのトミック 定員/各15名

講師/榊原昭子氏 (全日本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)とさせていただきます。

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22日(水)

ママと一緒にベビー体操 定員/12名

講師/堀部和歌子氏 (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。

※保険料として一人24円徴収させていただきます。(親子で48円になります。)

1月27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15日(水)・20日(月)・28日(火)・29日(水)

せつぶんごっこしましょ

29日(水)グングンひろば 定員/12名
(2~3歳のお誕生日まで)

28日(火)グングンひろば 定員/12名
(3歳のお誕生日~入園前まで)

20日(月)トココひろば 定員/15名
(1~2歳の誕生日まで)

ママとあそぼう 定員/15名

15日(水)ハイハイひろば
(0~1歳の誕生日まで)

☆ご兄弟で参加を希望される方は職員にお伝えください。

1月30日(木)

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。



★ヨガ講座は裏に記載してあります。

1月24日(金)

ヨガ 定員/8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き予定です。

※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。

※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。

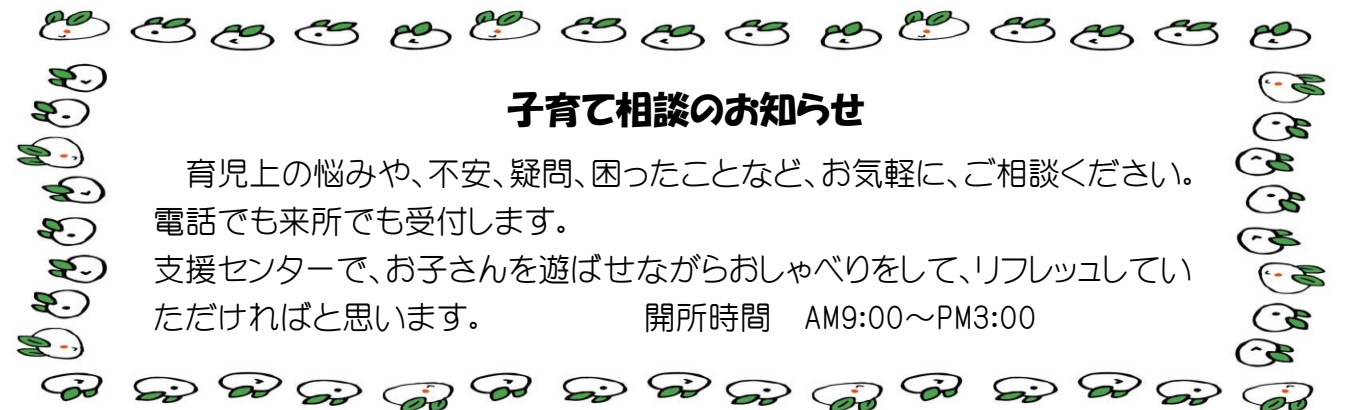
※講座中の自由あそびはご遠慮いただいております。

○各行事予約制とさせていただきます。(講座等キャンセルされる方は必ずご連絡ください。)

○**1月8日(水)10時**より支援センターで予約を受付します。(9時50分までにお越しの方から順番を決め、受付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付します。

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、リフレッシ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

食事のマナーについて



正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。

