



おたより

梅雨が明け太陽の日差しと共に本格的な夏到来!!
水分補給を忘れずこの暑い夏を元気に楽しく乗り切りましょう!!
涼しい室内でゆっくり過ごしてもらえるように製作や講座を準備しています。
子育ての一息つける場としてぜひ! 支援センターに遊びに来てください。



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 要予約 栄養士さんと ゆんたく会	5	6	7 七夕	8
9	10	11	12	13	14 要予約 産後ケア講座	15
16	17 海の日	18	19	20	21 要予約 ママトレ	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31 午後閉所	★ 7月31日(金)午後は職員研修の為お休みです。				

お知らせとお願い

入室前の検温、手指消毒にご協力ください。
以下に該当される方のご利用をお控え頂くようお願いいたします。
○発熱 (37.5℃以上) 咳、鼻水など風邪症状などがある方 (家族も含む)
※利用条件の変更やイベントが延期又は中止になる場合もあります。
ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。
お問い合わせ (0980-49-3070) 利用時間: 午前9時~12時/午後1時~4時



栄養士さんとゆんたく会

7月4日【火】 10:00~11:30
場所: 子育て支援センター
乳幼児期の食に関するQ&A
『乳幼児期の食の悩み』など
悩み解消のヒントにしてみませんか!



講師 3組限定予約
管理栄養士
大城 成未さん

産後セルフケア講座

7月14日【金】 10:00~11:30
場所: 子育て支援センター
産前産後の体について
今のからだはどうだろう?
自分整体してみませんか?



講師 3組限定
新垣 紗弥香さん
理学療法士
産前産後・骨盤理学療法Ⅱ終了
体軸ベビー講師
陸トレトレーナー

ママトレ

総合体育館プールまたは体育館で親子サーキットトレーニング
7月21日【金】 10:00~11:30
場所: プールまたは総合体育館(武道場)
対象: 3か月ごろ(首がすわっている)赤ちゃん和妈妈
※天候によって、場所がプールから体育館に変わります。
ご不明な点は支援センターまでお問い合わせください。

持ち物

- プール: 水着、タオル着替えセット、飲み物(水遊び用おむつ可)
- 体育館: タオル、飲み物 お出かけセット

講師 山上春奈さん

ベビーマッサージの様子

