

9月おたより

日中の暑さは残りますが、時折吹く風に秋への季節の変化が感じられるようになりました。暑さで体力が奪われていきますが栄養、休息を十分にとり体調に気を付けて過ごしていきましょう😊お子さんと一緒に講座に参加してみませんか。初めての方も大歓迎!(^^)!

今日の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 産後セルフケア講座	5	6	7	8	9
10	11 敬老の日製作	12	13	14	15	16
17	18 敬老の日	19	20	21	22 ママトレ(プール)	23 秋分の日
24	25	26	27	28	29 職員研修会(午後閉所)	30

産後セルフケア講座

予約制3組限定



講師 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
膣トレトレーナー

令和5年9月4日(月) 午前10:00~11:30
場所：伊江村子育て支援センター
持ち物：飲み物・赤ちゃんのお世話セット



育児におけるママさん達のからだケアについて
今すぐできる!方法をおしえます。

☆三今月の様子



ママトレ 5組限定

9月22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カ月頃(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
お着替えセット、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



お知らせとお願い

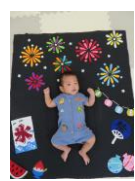
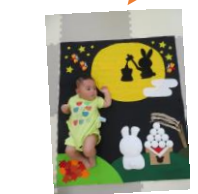
入室前の検温、手指消毒にご協力ください。
以下に該当される方のご利用をお控え頂くようお願いいたします。
○発熱(37.5℃以上)咳、鼻水など風邪症状などがある方(家族も含む)
※利用条件の変更やイベントが延期又は中止になる場合もあります。
ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。



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

おひねアート撮影



秋バージョンのおひねアート。
普段の洋服でも可愛いですが、衣装があれば
なお可愛く撮れること間違いなし☆
衣装の持ち込みOKです♥



WEB (QRコード)

