

12月のおたより

大人も子どもも、ワクワクする12月がやってきました♪
12月は忙しくあわただしい月ですが...
ちょっと家事や育児の手を休めて支援センターに遊びに
来ませんか^^♪
今年最後の1ヶ月も元気いっぱい過ごしましょうね。



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8 親子ヨガ	9
10	11	12	13	14	15 ママケア	16
17	18 Xmas オーナメント 作り	19	20	21	22 東保育所 見学	23
24	25 西保育所 クリスマス会	26	27	28 御用納め	29 閉所	30
31	※1月は4日から開所です。					

親子ヨガ

場所：【支援センター】

12月8日 (金) 10:00~11:30

要予約
親子2組限定!

*先着順

ヨガ講師 儀間ますみさん

シヴァナンダヨガ正式指導者
栄養士



持ち物・服装(ママさん)

身体を締め付けない動きやすい服装

ヨガマットorバスタオル(大きめ)

汗拭きタオル

水分補給用の飲み物

赤ちゃんのお出かけセット

2007年にヨガと出会いヨガスタジオで
インストラクターをした後、2010年より
インド伝統のヨガ講師として活動!!

産後ママケア 先着1名

要予約

12月15日 (金) 11:00~11:30

場所：【支援センター】



講師/山上春奈さん

ママのためのリラクゼーションタイム
全身を整えて心身ともにリラックス!

メニュー
ほぐし：肩、背中、
ストレッチポール
ストレッチ
ヘッドケア

各講座やイベントの
予約はこちらから!



WEB予約
(QRコード)

東保育所見学 要予約

場所：【東保育所】

12月22日 (金) 10:00~11:30

*5分前にはお集まりください。

持ち物 水分補給用の飲み物、
お出かけセット

西保育所見学 要予約

場所：【西保育所】

12月25日 (金) 10:00~11:30

*5分前にはお集まりください。

持ち物 水分補給用の飲み物
お子さんのお出かけセット



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。

問い合わせ先：0980-49-3070

開所時間：午前9時~12時/午後1時~4時(土日・祝日休み)



☆11月の様子☆

