

# 1月のおたより

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

今年も楽しい育児のお手伝いができるように  
皆さんに会えるのを楽しみにしています。

今年も支援センターに沢山遊びに来てください(^^)



日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦	2 年始休み	3 年始休み	4	5	6
7	8 成人の日	9	10	11	12 産後セルフケア講座	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 親子ふれあい遊び方言ver	26 産後ママケア	27
28	29	30	31 午後閉所	☆1/4(木)から開所です! ☆1/31(水) 午後は職員研修のため閉所		

産後セルフケア

1月12日(金)

午前10:00~11:30

場所:伊江村子育て支援センター

対象:産後の何かしらの不調を改善したい方

持ち物:お飲み物、赤ちゃんのお世話セット

人数:3組限定(事前予約制)



理学療法士  
新垣 紗弥香

理学療法士  
(経験年数20年以上)

伊江村立診療所勤務

・産前産後骨盤理学療法Ⅱ修了

産トレナー、体軸ベビー講師

わたしが講師です!

★産後ママケア

1月26日(金)

10:00~11:30

支援センター

先着1組予約制



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、腰)
- ストレッチ
- ストレッチボール
- ヘッドケア

アート撮影

お待ちしております(^^)



『親子ふれあい遊び』

～方言ver～

予約制5組限定!

R6年1月25日(木)

10:00~11:30

方言で歌や手あそび  
絵本の読み聞かせ(^^)

講師:玉城いつ子先生



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。

支援センターの様子



ヨガ教室の様子  
(^\_^)



双子ちゃんもきたよ♡



お問い合わせ (0980-49-3070)

