



上市町こどもの城 473-0001

主任児童委員さんが来られます(10:30~11:30)
育児に関する悩みを相談したり、聞いてもらったり
することができます。

時間 10:00~12:00まで
対象 0歳から保育園入園前のお友だち

晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさを感じる季節となりました。
今月も子どもたちやお母さん同士、楽しい時間を過ごしましょう。

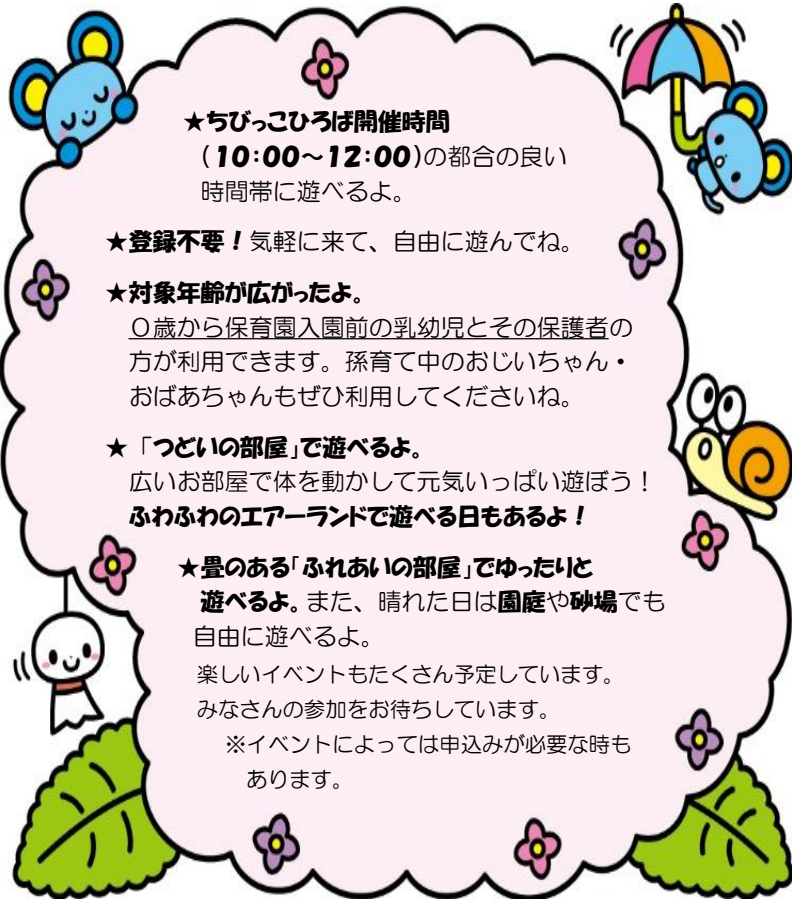


かわいい
お友だち
集まれ~

親子で遊びながら
ともだちづくり
育児の悩みも
お話ししましょう

開催日	内容
3日 (水)	<p>10:30~ ○ママのためのエクササイズ教室 ~バランスボールで産後ケア~ 講師:BE HAPPY ~Balance Ball~ 藤井 恵理 先生</p> <p>バランスボールは、産後ママの体への負担が軽く、程よく息が上がりしっかりと酸素を取り込む有酸素運動です。ボールに座って正しい姿勢をキープするだけでも筋力UPや産後ダイエットにも効果的です。みんなでエクササイズを楽しみましょう☆</p>
10日 (水)	<p>10:30~ ○避難訓練 ベルの音を聞き、親子で避難します。 ○しゃぼん玉であそぼう</p>
17日 (水)	<p>10:30~ ○絵本読み聞かせ会</p> <p>絵本室ゆめぼけの先生が来られます。 大型絵本や紙芝居・パネルシアターなど 楽しいお話を聞きましょう。</p>
24日 (水)	<p>10:30~ ○栄養指導 「離乳食・幼児食など」(予定) 講師:福祉課 栄養士</p> <p>普段の生活で悩んでいることなども聞けます。</p>

要申込
定員10名



★ちびっこひろば開催時間
(10:00~12:00)の都合の良い
時間帯に遊べるよ。

★登録不要! 気軽に来て、自由に遊んでね。

★対象年齢が広がったよ。
0歳から保育園入園前の乳幼児とその保護者の方
が利用できます。孫育て中のおじいちゃん・
おばあちゃんもぜひ利用してくださいね。

★「つどいの部屋」で遊べるよ。
広いお部屋で体を動かして元気いっぱい遊ぼう!
ふわふわのエアランドで遊べる日もあるよ!

★曇りのある「ふれあいの部屋」でゆったりと
遊べるよ。また、晴れた日は園庭や砂場でも
自由に遊べるよ。
楽しいイベントもたくさん予定しています。
みなさんの参加をお待ちしています。
※イベントによっては申込みが必要な時
もあります。

☆10:45頃~ イベントのない日は、季節のうたを歌ったり、
絵本の読み聞かせをしたいと思いますよ!
(自由参加です☆
場所:ふれあいの部屋にて)



☆お願い☆
しまむら等、商業施設の駐車場
にはとめないでください。
満車の場合は役場駐車場を
ご利用ください。