




のとじま 子育て支援センター

妊婦さんも未就園児のお母さんも集まって楽しく
情報交換しましょう。みんな、集まれ～！


月	火	水	木	金
1 9:00～ 身体計測	2  10:30～ 玄米カイロ	3 10:30～ Let's Art 手形足形で キーホルダー作り	4 10:30～ Let's Art 手形足形で キーホルダー作り	5 10:30～ ママさんヨガ
8 	9 10:30～ 玄米カイロ	10	11 10:30～ ふれあい遊び 親子でつつん	12
15 	16 10:30～ 春は、ポカポカ 親子であ～そぼ	17 	18 10:30～ 寝相アート (春の花)	19 10:30～ 寝相アート (春の花)
22 10:30～ パネルシアター 春の歌	23  薬膳ストレッチ ×リラックス	24 10:30～ 薬膳ストレッチ ×リラックス	25 	26 10:30～ にじいろカフェ
29 休館日 (昭和の日)	30 10:30～ 親子で絵本の 読み聞かせ			



ママさんヨガ
毎日の疲れをリフレッシュ！
講師：西川 百代 氏
日時：4月5日(金) 10:30～
限定5組
持ち物：飲み物、汗拭きタオル
参加の方は4月4日(木)までに
ご連絡をお願いします。




玄米カイロ作り
玄米や好きな香りのハーブを
入れて、温めてカイロにしたり
冷やして身体をクールダウン
させることもできます
講師：栗山 杏里 氏
日時：4月9日(火) 10:30～
参加費：200円 限定10組
参加の方は4月5日(金)までに
ご連絡をお願いします。



薬膳ストレッチ×リラックス
薬膳料理を紹介し、
ストレッチしながらリフレッシュ！
講師：栗山 杏里 氏
日時：4月24日(水) 10:30～
参加費：200円 限定10組
持ち物：飲み物、汗拭きタオル
参加の方は4月22日(月)までに
ご連絡をお願いします。

にじいろカフェ
手作りお菓子&コーヒーで
ママさんトークで楽しく
情報交換しましょう。
4月26日(金) 10:30～



この度の震災に対し心からお見舞い申し上げます。
心の休息と、お子さんのちいさなストレス解消にお立ち寄りください。
来館される時は、検温・手洗いをお願い致します。
ご相談は、毎日承っております。身体計測も随時行っております。

お問い合わせ先 開館時間 9:00～15:00 のとじま子育て支援センター
(のとじま幼保園内) ☎0767(84)0123 担当者：安田・笹谷

