

10月 のとじま

子育て支援センターだより

支援センターでのんびりゆったり
リラックスしましょう。

月	火	水	木	金	土
		1 10:30～ 押し花で フォトフレーム	2 10:00～ ひも通しを 作りましょう	3 10:00～ ひも通しを 作りましょう	4 10:00～ 小麦粉粘土を 作りましょう
6 10:00～ ランチョンマット を作りましょう	7 10:00～ マグネット シアター	8 10:00～ マグネット シアター	9 10:30～ ヨガで リラックス	10 	11 10:00～ ランチョンマット を作りましょう
13 休館日 (スポーツの日)	14 10:00～ コロコロおもちゃ を作りましょう	15 10:00～ コロコロおもちゃ を作りましょう	16 	17 10:00～ 寝相アート ハロウィン	18 10:00～ 手形足形アート ハロウィン
20 10:00～ にじいろカフェ	21 10:00～ 洗濯板で楽器を 作りましょう	22 10:00～ 洗濯板で楽器を 作りましょう	23 	24 10:00～ 寝相アート ハロウィン	25 10:00～ 手形足形アート ハロウィン
27 10:00～ お誕生会	28 10:00～ ハロウィン パーティー	29 10:30～ ドライ ヘッドスパ	30 10:30～ 薬膳ストレッチ ×リラックス	31 10:00～ ハロウィン パーティー	

押し花でフォトフレーム

フレーム(12cm×13.5cm)に写真を

入れて好きな押し花で飾りましょう

日時:10月1日(水)10:30～

講師:山中 真希 氏

参加費:200円

持ち物:フレームに入れたい写真L版

参加の方は9月30日(火)までに

ご連絡をお願いします。

ドライヘッドスパ

リフレッシュ効果・視界スッキリ

肩や首のこりの緩和に

講師:松本 久江 氏

日時:10月29日(水)

10:30～

参加費:無料 5組限定

1人目 9:30～ 2人目 10:00～

3人目 10:30～ 4人目 11:00～

5人目 11:30～

参加の方は10月28日(火)までに

ご連絡をお願いします。

ヨガでリラックス

毎日の疲れをリフレッシュ!

講師:ブラウネック 実早紀 氏

日時:10月9日(木)

10:30～

参加費:無料 5組限定

持ち物:飲み物・汗拭きタオル

参加の方は10月8日(水)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

薬膳料理でデトックスおいしく

食べて心も身体も大満足しましょう

講師:栗山 杏里 氏

日時:10月30日(木) 10:30～

参加費:200円 10組限定

参加の方は10月28日(火)までに

ご連絡をお願いします。

ご相談は、毎日行なっております。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

お問い合わせ時間は8:00～17:00の間にお願いします。

