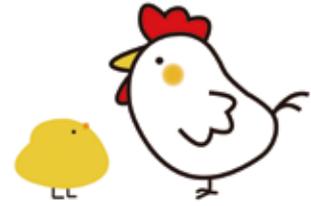


ママたちのためのリフレッシュ講座

日常の忙しさをほんの少しだけ忘れて、ホッとした時間を持ちませんか。

- **会場** 市保健センター
- **対象** 小学校就学前の子どもがいるお母さん ※託児ができません
- **申し込み・問い合わせ先** 子育て支援室 (TEL 62-4015)



開催月日	時間	講座内容
1月	23日(月) 10:30～11:30	楽しいダンスとストレッチ 講師 佐藤美由紀先生
	30日(月) 10:00～12:00	クッキング教室(ちょこっと中華):(要材料費200円) 講師 内田景子先生(中華園)
2月	3日(金) 10:00～12:00	クッキング教室(スイーツ):(要材料費200円) 講師 近重佳代子先生
	6日(月) 10:30～11:30	エアロビクス&ヨガ教室 講師 北島由美子先生
	15日(水) 10:00～12:00	フラワーアレンジメント(要材料費200円) 講師 柴田美穂先生(小原流)
	20日(月) 10:30～11:30	ベビードダンス 講師 森本洋子先生
3月	2日(金) 10:00～12:00	フラワーアレンジメント(要材料費200円) 講師 柴田美穂先生(小原流)
	8日(木) 10:30～11:30	エアロビクス&ヨガ教室 講師 北島由美子先生
	16日(金) 10:00～12:00	手仕事シリーズ(ビーズのストラップ:要材料費200円) 講師 桑島ありさ先生

わくわく交流会



親子で楽しい時間を過ごしませんか。

- **とき** 12月8日(木)
9:30 受付開始
10:00 開始
- **ところ** 市保健センター
- **内容** 楽しいクリスマス会、マットピラティス(産後の骨盤を戻してメリハリボディ)
- **対象者** 子育てしているお父さん・お母さんとその子ども
- **問い合わせ先** 子育て支援室 (☎62-4015)

地域子育て支援センター情報

子育て支援センターでは、在宅で子育てをしている人を対象に、子育てに関する相談や園開放、子育てサークルの支援などを行っています。また、子育て支援室では、市内の子育て支援センターと連携してネットワークをつくり、在宅での子育てを応援しています。

今月は「陽だまり(中木場保育園)」を紹介します。

子育て支援センター「陽だまり」

子育て支援センター「陽だまり」では、子どもにとって楽しい場所、お母さんにとっては心が「ホッ」とできる、そんな「憩いの場所」、「交わりの場所」になれたらと活動しています。



- ① 園庭解放、育児相談(電話・面談)、サークル活動(親子のつどい)、簡単クッキング、誕生会などを行っています
- ② いろいろな園行事への参加(夏祭り、芋ほり、蒸し芋会、保育園祭り、観劇会)

- **開設日時** 火・木・金曜日 9:00～14:00(園庭開放、支援ルームの開放、相談など)
- **問い合わせ先** 中木場保育園「陽だまり」(大下町丙1047 ☎64-2135)