



令和5年度 すくすくひろば行事予定

午前10時～11時30分

4	4月24日(月) ・工作 (こいのぼりを作ろう!) 	10	10月23日(月) <u>「保育所の出前訪問があります」</u> ・ママさんのための下腹ポッコリ 解消運動 
5	5月22日(月) <u>「保育所の出前訪問があります」</u> ・ママさんのためのストレッチヨガ	11	11月29日(水) ・工作 (クリスマスツリーを作ろう!)
6	6月26日(月) ・工作(七夕飾りを作ろう!) 	12	12月8日(金) 絵本大好き会と 合同クリスマス会 
7	7月24日(月) ・ママさんのための スタイルアップストレッチ	1	1月25日(木) <u>「保育所の出前訪問があります」</u> ・ママさんのための寒さに負けない カラダづくり!
8	8月28日(月) ・ママさんのための 夏バテ防止体操 	2	2月26日(月) ・工作 (ひな人形を作ろう!) 
9	9月25日(月) ・ミニ運動会	3	3月25日(月) ・一年間ありがとうの会 



すくすくひろば



すくすくひろばは、育児についてママ達が気軽に話し合い、親子で体を楽しく動かす場です。皆さんも育児についての悩み・ストレスを解消し、お友達をたくさんつくりませんか？

講師 マスターコンディショニングインストラクター 木内ひとみ先生
 会場 三谷コミュニティセンター 大ホール
 参加費 1回 100円 (登録が必要です)
 持ち物 水筒、汗ふきタオル など

問い合わせ先
 三谷コミュニティセンター
 889-4938