



すくすくだより



< 5月 >

日	月	火	水	木	金	土	
1	2 園庭開放	3 休み	4 休み	5 休み	6 園庭開放	7	
8	9 さくらんぼ 手型をとろう	10 いちご 手型をとろう	11 りんご 手型をとろう	12 ストレッチ& リフレッシュダンス 10:00~	13 看護師講話 9:30~ おしゃべりサロン	14	
15	16 さくらんぼ だっこ大好き	17 いちご グングンのびのび	18 りんご グングンのびのび	19 公園で遊ぼう 川島児童公園にて	20 ピラティス 10:00~ おしゃべりサロン	21	
22	23 さくらんぼ 紙コップポイポイ	24 いちご 紙コップポイポイ	25 りんご 紙コップポイポイ 誕生会	26 絵本ランド	27 ママのホット タイム	28	
29	30 さくらんぼ 誕生会 ベビーマッサージ 10:00~	31 いちご 誕生会 コロコロキャッチ	今月の看護師講話は 「自分の性格を知ろう…エゴグラム」です。 来た順に始めますのでお早めにお越しください。				

<ストレッチ&リフレッシュダンスのお知らせ>

専任講師の飯泉雅子先生をお招きしてご指導して頂きます。みんなで楽しく体を動かして心も身体もリフレッシュしていきましょう。

(毎月第1木曜日AM10:00~AM11:00)

<ピラティス教室>

専任講師の藤沼貴子先生にご指導して頂き、健康できれいなママを目指して楽しみましょう!ピラティスは、正しく呼吸することで体幹部の筋肉を働かせて行う全身運動です。運動不足による肩こり、腰痛に悩まされる私たちがきになる「猫背」や「骨盤のゆがみ」を正常な状態に整えます。(毎月第3金曜日AM10:00~AM11:00)

※参加される方は、バスタオル又はヨガマットをお持ち下さい。

<ベビーマッサージのお誘い> さくらんぼクラスの方へ

今年度もセラピストの菅野利穂先生をお招きしてベビーマッサージをご指導して頂きます。ベビーマッサージは、赤ちゃんの発育を促すだけでなく便秘や夜泣きの解消にも効果があります。何よりママのハートも癒してくれますので、是非ご参加下さい。

時間 10:00~

持参するもの 座布団・バスタオル・飲み物(子ども・大人用)



※今月から10月まで月末の月曜日に実施する予定です。

<ママのホットタイムのお知らせ>

♪りぼんを作ろう♪

可愛い布と両面テープだけでリボンが簡単に作れます。髪を結わない方でもバックに安全ピンで留めたりしても可愛いですよ。

持ち物: 布・ゴム・安全ピン・両面テープ

見本を置いておきますね☆



下記の申し込みは5月13日(金)までをお願いします。

- .....きりとり.....
- ◆公園であそぼう 5/19(木) ・参加します ・参加しません
  - ◆ママのホットタイム 5/27(金) ・参加します ・参加しません

クラス お子さまのお名前

ーお願いー

5月2・6日は園庭開放のみとなり支援室の開放はありません。  
支援室入口にて名前を記入の上、園庭をご利用下さい

