



すくすくだより

No. 2
H30年4月12日
川島こども園
TEL 28-5569



< 5月 >

日	月	火	水	木	金	土
		1 いちご フリールーム 育児相談	2 りんご フリールーム 育児相談	3 休み	4 休み	5
6	7 さくらんぼ 手型べったん	8 いちご 手型べったん	9 りんご 手型べったん	10 ストレッチ& リフレッシュ教室 10:00~	11 おしゃべりサロン	12
13	14 さくらんぼ 離乳食体験	15 いちご リズムにのって	16 りんご リズムにのって	17 公園で遊ぼう 川島児童公園にて	18 ピラティス 10:00~ おしゃべりサロン	19
20	21 さくらんぼ カラコロガラコロ	22 いちご コロコロキャッチ 誕生会	23 りんご コロコロキャッチ	24 絵本ランド	25 ママの ホットタイム おしゃべりサロン	26
27	28 さくらんぼ 誕生会 ベビーマッサージ 10:00~	29 特別講話 (10:00~)	30 りんご 誕生会 サーキット遊び	31 フリールーム 育児相談		

利用時間：8:30~9:00

<お願い>

木曜日・金曜日に参加される方は、前日までにノートにお子様のお名前を記入して下さい。
お電話での受付も可能です。



<リフレッシュ&ストレッチ教室のお知らせ>

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。関節のまわりを動きやすい体を柔らかくして疲れにくい体を作っていきます。
(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。



<お知らせ>

7・8・9日の手型ペッタンは絵の具を使用しますので、汚れても良い服装でお越しください。
手型は5月と3月に行います。お子さんの成長を一緒に見届けていきたいと思ひます。



☆ママのホットタイムのお知らせ☆

エコクラフトを使って素敵な小物入れを作ってみませんか。
日時 5月25日(金)
内容 エコクラフトの小物作り
時間 10:00~
持ち物 はさみ 洗濯ばさみ(5個くらい)
※見本を置いておきます。



<特別講話>

5月29日、市の発達相談をされております、NPO 法人まる 村本広美先生が講話に来て下さいます。
内容：「そだれん」・・・怒鳴らない子育て練習法
・無料でワークブックを配布します。
時間：10:00~11:00
持ち物：筆記用具



☆ママタニティのママさんもいつでもお気軽にお越しくださいね☆