



3月の活動案内



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ★あそび工房 (手作りおもちゃ) 福セ:会議室 10:00~11:30 10人(託児10人程度)限定 (要予約) 【貸館】 花◎親子で作ってみよう 福セ:和室会議室 10:00~11:30 ※参加費500円(要予約) 【貸館】 花◎リトミック 福セ:健康診断室 10:00~11:00 ※参加費500円(要予約)	4 ほほえみ東 東公民館 10:00~11:00 (要予約)	5 ★ファミリー (寄せ植え) 福セ:集会室 材料費:1500円 10:00~11:30 20人(託児20人程度)限定 (要予約)	6 ★親でスクール (お仕事相談会) 福セ:和室会議室 10:00~11:30 20人(託児20人程度)限定 (要予約)	7
利用できない	終日	サークル終了後	終日	サークル終了後	サークル終了後	終日
8	9 ★親でスクール (救命救急) 福セ:集会室 10:00~11:30 20人(託児20人程度)限定 (要予約) 【貸館】 花◎あいうえおで遊ぼう 福セ:和室会議室 16:00~17:00 ※有料(要予約)	10 ほほえみ西 西公民館 10:00~11:00 (要予約)	11 ひよこ0歳 福セ:健康診断室 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45 (要予約) 【貸館】 花◎ヨガピラティス 福セ:和室会議室 9:30~11:00 ※参加費700円(要予約)	12	13 うさぎ1歳 福セ:健康診断室 10:00~11:00 (要予約) 【貸館】 花◎親子で作ってみよう 福セ:和室会議室 10:00~11:30 ※参加費500円(要予約)	14 【貸館】 花◎KIRA★KIRA フリーマーケット 福セ:集会室 10:30~13:00 (予約なし)
利用できない	午前のサークル終了後	終日	終日	終日	終日	終日
15	16	17 ★ここあ (助産師の産後ヨガ) 福セ:健康診断室 10:00~11:30 (要予約)10組程度限定	18 ほほえみ北 北公民館 10:00~11:00 (要予約)	19 はははの日 福セ:あそびステーション 10:00~11:00 (要予約) ★まある (スキニップ遊びと交流会) 福セ:健康診断室 10:00~11:30 (要予約)10組程度限定	20 春分の日	21
利用できない	終日	終日	終日	サークル終了後	利用できない	終日
22	23 くま2歳以上 福セ:集会室 10:00~11:00 (要予約) サーキット 福セ:集会室 13:30~16:00 (要予約) 【貸館】 花◎あいうえおで遊ぼう 福セ:和室会議室 16:00~17:00 ※有料(要予約)	24	25 【貸館】 花◎ヨガピラティス 福セ:和室会議室 9:30~11:00 ※参加費700円(要予約)	26 はははの日 福セ:あそびステーション 10:00~11:00 (要予約)	27 ★リラックスタイム (ストレッチ) 福セ:健康診断室 10:00~11:30 20人(託児20人程度)限定 (要予約)	28
利用できない	終日	終日	終日	サークル終了後	サークル終了後	終日
29	30 はははの日 福セ:あそびステーション 10:00~11:00 (要予約)	31	あそびステーション利用時間 ・ 終日: 9:00~17:00 ・ サークル終了後: 15分 消毒してから 17:00迄			
利用できない	サークル終了後	終日				

サークル紹介 ♥は、スタンプを押してもらえサークルです。10個集めると・ささやかなプレゼントをお渡しします◎

	サークル内容	準備物
♥ ひよこ0歳	「ひよこランド」 ハイハイ・伝い歩き・すべり台など、いろんなコーナーでママやパパと一緒に遊びましょう。* *サークル内で使います、バスタオルをご持参ください* *	
♥ うさぎ1歳	「タオルで遊ぼう!」 タオルを使って感覚遊びや運動遊びを楽しみましょう。	
♥ くま2歳以上	「△□で遊ぼう!」 遊びを通して、色や数、形の違いに気づきましょう。	
♥ ほほえみ東	「散歩」 公民館近くの公園や川沿いを、春の訪れを感じながらのんびり散歩しましょう。雨天時は室内遊びをします。	動きやすい服装・飲み物等
♥ ほほえみ西	雨天時は室内遊びをします。	
♥ ほほえみ北	子育ての話をしたり、親子でゆっくり過ごしましょう。	
ブックフレンドパーク	朗読ボランティアSAYによる絵本の読み聞かせ	
サーキット	ジャングルジムや手押し車、トンネル等、広い部屋で思いっきり身体を動かして遊ぼう。	
はははの日	保育士と関わりながら親子で遊べます。	
花◎活動	あいうえおで遊ぼう KIRA★KIRA フリーマーケット 親子で作ってみよう ヨガピラティス リトミック ※保護者による自主活動です。料金がかります。詳細は、上記問合せ先までご連絡ください。	
ファミリー	「寄せ植え」講師:竹中園芸 竹中 伸枝 さん 寒い冬、花で心にあたたかい寄せ植えをしてみませんか 材料費:1500円	
あそび工房	「手作りおもちゃ〜コロコロおもちゃ〜」 コロコロと転がすことで、中身の鈴がリンリン鳴ったり、ビーズが動いたりして楽しく遊べます。	
♥ 親でスクール	「お仕事相談」講師:労働局職員 家庭も仕事も頑張りたい。どうい制度があるのかな? そんな疑問を解決しましょう! 「救命救急」講師:松前消防署 救命救急士 いざという時に必要な応急手当の方法を身に付けておきませんか? AEDを使った心肺蘇生法、救命救急について学びましょう。	動きやすい服装・飲み物 (託児)
リラックスタイム	「ストレッチ」講師: DANCE STUDIO MOGA 丸山 陽子さん さあ!日頃のこりがたまったカラダに痛み持ちにくいセルフケアを行いましょう!セルフストレッチと自己整体法でリンパを流し、心も体もすっきり元気に!	着替え・タオル・飲み物等
ここあ	講師:助産師 野上 みき さん 産後ヨガで、疲れた体を癒しませんか?悪露が続いている方はご遠慮ください。(対象:産後2~4か月の産婦。赤ちゃんも一緒に参加できます。)	バスタオル・動きやすい服装 母子手帳 等
まある	講師:助産師 木下 真由美 さん 助産師によるスキニップ遊びと交流会を通して、赤ちゃんと楽しい時間を過ごしませんか?(対象:生後2~4か月児親子)	

★おねがい★
託児は9時50分からお受け致します。
サークル開始時間を確認し、遅れないようにお越しください。
託児付きのサークルは、受付時お子様の体調などを記入する為、時間がかかります。

★サークルの予約方法★
●サークルの参加は、ネット予約での予約申し込みが必要です。予約は随時受け付けております。
●★印がついたサークル(組数の限定あり)は、実施の前月1日~25日迄に申し込みをしてください。多数の予約申し込みがあった場合には抽選となります。参加が決定された方には、前月末迄にメールで連絡致します。連絡がなかった方はキャンセル待ちとなります。

ネット予約とは?
サークルに予約をされる方は、PCや携帯電話で予約ができるようになりました。下記のQRコードを読み取って頂き、参加したいサークルや託児の人数などの入力をお願い致します。
※キャンセルの場合は必ず電話でご連絡ください。メールでのキャンセルはできません。

