

木次子育て支援センター

雲南市木次町里方915-1斐伊保育所 TEL 0854-42-2030

1	木	産後ウォーキングレッスン 3~7ヶ月(要予約、定員5組) ※抱っこ紐、手ぬぐい、水分補給飲料 10時~
2	金	ベビーマッサージとママの軽運動 3~7ヶ月 9:20集合、9:30開始(要予約、定員10組) バスタオル、フェイスタオル、ママの水分補給飲料 動きやすい服装で、ジーンズ不可
3	土	祝日につき閉館
4	日	
5	月	リフレッシュ講座(整体)9時半~託児有 (対象不問、要予約、定員2組) ※初めての方。予約順で開始時刻が異なります。ご確認ください
6	火	
7	水	
8	木	雲南食育講座(有機・エコ農産物促進)第3回10時~ 有機野菜を食べよう 調理実習*別紙詳細
9	金	・保育所入所説明会(個別対応)9時~午前中内 ・ミュージックケア(年齢不問)10時~(要予約)
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	離乳食教室 9~11ヶ月(要予約、定員10組) *別紙詳細 要実費 10時半~
14	水	
15	木	産後の美姿勢フィットネス 10時~ 託児有 (対象不問、要予約、定員8組)
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	ベビーマッサージ(助産師)3~7ヶ月(要予約) 9:50集合、10:00開始 バスタオル、水分補給飲料持参
★		12月の行事予約開始日(電話で受付可9時~)
21	水	
22	木	誕生会(11月誕生児要予約)10時半~ ※誕生児以外の方は自由に参加できます。
23	金	祝日につき閉館
24	土	
25	日	
26	月	整体セルフケア講座(要予約、定員6組)託児有 9:50集合、10:00開始 ※初めての方優先
27	火	
28	水	
29	木	リフレッシュ講座(骨盤矯正)13時半~託児有 (産後6カ月以内のママ対象、要予約、定員2組) ※初めての方。予約順で開始時刻が異なります。ご確認ください
30	金	育児相談9時半~11時受付



~産後の美姿勢フィットネス~

「買い物リハビリ」などで知られている「ひかりサロン」(マルシェ1階2F)ですが、産後や育児中のママの身体のケアにも取り組まれています!!
全日本/ルディック・ウォーク連盟公認指導員の黒田正子さんをインストラクターにお迎えして、日頃気づきにくい姿勢の歪みを解消するためのフィットネスを体験してみませんか?

~保育所入所説明会~

市の担当者が来ます。基本個別対応になりますので、質問したい内容をあらかじめ考えておいてください。
要綱は、11/1~配布予定で、支援センターにも置いてあります。

~お礼~

大仁地区更生保護女性会より、愛の図書として金一封をいただきました。絵本の購入に使用させていただきます。ありがとうございました。



12月の予定(★11/20 予約受付開始)

*予定は変更することもありますので、必ず12月通信参照、職員に確認して下さい。

- ・3日(月) リフレッシュ講座(整体)
- ・7日(金) クリスマス誕生会
- ・11日(火) じんわりあったかお灸時間
- ・13日(木) 整体セルフケア
- ・14日(金) ミュージックケア
- ・17日(月) 手形アートと靴選びの話
- ・18日(火) ベビーマッサージ(助産師)
- ・20日(木) 離乳食 5~8ヶ月
- ・21日(金) 育児相談
- ・25日(火) リフレッシュ講座(骨盤矯正)