

10月すくすく



★ 対象児 ★

本町在住の0歳児～未就学児までとその保護者または祖父母。親族が町民で、出産のための里帰りなど、一定期間町内に居住する方も可能。

★ もちもの ★

親子の飲み物（水またはお茶）各自必要とするもの。

※当日受付、事前予約は必要ありません。入退室は自由です。

※会場内での会食（お菓子等）はできません。

①「ヨガ体験」

※会場内、食べ物禁止。オムツ交換は指定の場所で行います。

日々の心のケアを、ヨガを通して気分転換してみませんか♪初めての方でも安心して行えるヨガです。講師は、美脚美尻骨盤ヨガ・月経血ヨガインストラクターの佐藤 実穂 先生です。保護者さんがヨガを行なっている時は、お子さんは同じ場所で自由遊び一緒にヨガができます。妊娠中の方は、体調と相談しながら、無理のない範囲での参加をお願いします。（妊娠初期の方はご遠慮ください）希望の方は10月生まれのお誕生紹介も行います。

※ヨガ体験は女性限定。※当日受付、事前予約は必要ありません。

★ 8日（木）場所：みなくる2階和室

★14日（水）場所：西児童館

★29日（木）場所：尾岱沼きらくる老人室

もちもの

タオル、飲み物、ヨガマット（代用として大判バスタオル）忘れずに持参してください!! 動きやすい服装でお願いします。

②「みんなであそぼ」

※会場内、食べ物禁止。オムツ交換は指定の場所で行います。

たくさんのお子さん、保護者さんと一緒に自由遊びを楽しみませんか♪希望の方は10月生まれお誕生紹介も行います。

☆受付：10時～自由遊び※対象児以外のお子さんも遊ぶことができます。入退室は自由となっています。

★13日（火）場所：みなくる1階親子活動室

③「公園であそぼ」

※悪天候中止、QRをご確認ください→

戸外の自然に触れながら、遊具やお散歩かけっこで身体を動かして遊びませんか♪ボール・シャボン玉砂場道具などもありますよ♪公園駐車場をご利用ください。病院駐車場には停めないでください。

★15日（木）場所：町民憩いの森公園

☆受付：10時～自由遊び

☆集合場所：水色ポップアップテント

もちもの：親子の飲み物（水かお茶）帽子（ケガ防止のため）必要な方はベビーカー、各自必要とするもの。

※着替え、オムツ交換はテントをご利用ください。



お誕生紹介

10月生まれのお誕生紹介をします。希望の方は受付でお知らせください。対象のお子さんには冠・年齢プレートをプレゼント♪みなさんでお誕生祝いをしましょう♪

①タイムスケジュール

10:00 受付・シール貼り
あいさつ・手遊び
10:20 「ヨガ体験」
11:30 休憩
10月お誕生紹介（希望者）
親子体操
11:45 あいさつ・解散

②③タイムスケジュール

10:00 受付
自由遊び
11:40 片付け・お誕生紹介（希望者）
親子体操
12:00 あいさつ・解散

※当日風邪症状（咳・鼻水）がある場合は参加を見合わせてください。
感染症に関わる場合は医師の診断に従い、参加をお願いいたします。
※会場内での食べ物は禁止です。参加の際に消毒のご協力をお願いいたします。
※火曜日金曜日は中央地区が福祉牛乳配布日の為、駐車場が大変混み合います。

おねがい!