

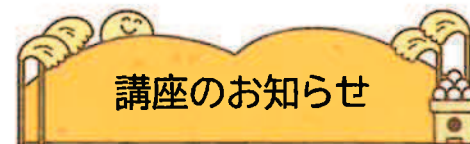


# 高森町子育て支援センター予定表

☆開館時間10時～15時☆

住所 高森町大字高森1621-5

TEL 0967-62-3211



## 講座のお知らせ

### デコパージュをしよう

日時:9月12日(金) 10時半～  
場所:色見総合センター  
内容:デコパージュとは、紙や布、ペーパーナプキンなどを専用の糊で貼り付け、可愛くりメイクすることです。  
準備物は特にありませんが、使いたいペーパーナプキンがあればお持ちください。準備がありますので、参加希望の方は事前予約をお願いします(\*^^\*)

\*センターは終日閉館します。

### ママの骨盤矯正 & ベビーヨガ

日時:9月18日(木) 10時半～  
場所:色見総合センター  
準備物:麦茶などの水分補給が出来るもの・タオル・動きやすい服装  
内容:講師の橋本優先生に、産後緩んだ骨盤低筋群を引き締めるエクササイズなどや、ベビーとのふれあいヨガやマッサージ、お家で出来る便秘解消マッサージを教えてください♪

\*センターは終日閉館します。

| 月           | 火          | 水              | 木                        | 金                    | 土         | 日         |
|-------------|------------|----------------|--------------------------|----------------------|-----------|-----------|
| 1<br>すくすくデー | 2          | 3              | 4                        | 5                    | 6<br>休 み  | 7<br>休 み  |
| 8           | 9          | 10             | 11                       | 12<br>デコパージュを<br>しよう | 13<br>休 み | 14<br>休 み |
| 15<br>敬老の日  | 16         | 17             | 18<br>ママの骨盤矯正<br>& ベビーヨガ | 19                   | 20<br>休 み | 21<br>休 み |
| 22          | 23<br>秋分の日 | 24             | 25                       | 26                   | 27<br>休 み | 28<br>休 み |
| 29          | 30         | マークが自由来館となります。 |                          |                      |           |           |

