



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 0967-62-3311



講座のお知らせ



月	火	水	木	金	土	日
						1 休 み
2 すくすくデー 	3 	4 	5 	6 わらべうたで遊ぼう	7 休 み	8 休 み
9 	10 	11 建国記念日	12 	13 	14 休 み	15 休 み
16 	17 	18 	19 ママの骨盤矯正&ベビーヨガ	20 	21 休 み	22 休 み
23 天皇誕生日	24 	25 	26 	27 	28 休 み	
マークが自由来館となります。						

わらべうたで遊ぼう

日時:2月6日(金)

時間:10時半～

場所:上色見総合センター

準備物:麦茶などの水分補給が出来る物・動きやすい服装

内容:講師に中山ちはるさんをお招きし、わらべうたを教えてくださいます♪お子さんと一緒にゆっくり、まったり、わらべうたで遊びましょう(*^^*)

*センターは終日閉館します。

ママの骨盤矯正&ベビーヨガ

日付:2月19日(木)

時間:10時半～

場所:色見総合センター

内容:講師の橋本優先生に、産後緩んだ骨盤底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ます♡

*センターは終日閉館します。