



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



月	火	水	木	金	土	日
		1 	2 すくすくデー 	3 	4 休み	5 休み
6 	7 	8 	9 	10 	11 休み	12 休み
13 	14 	15 	16 	17 	18 休み	19 休み
20 	21 ママの骨盤矯正 &ベビーヨガ	22 	23 	24 	25 休み	26 休み
27 	28 	29 昭和の日	30 			

すくすくデー

毎月、1日(土日祝日の場合等は、日にちが変わります)は、すくすくデーを開催しています。身長や体重を測ったり、午前中は保健師や栄養士もいますので子育ての相談も出来ます。体重計はセンターに置いてありますのでいつでも計測出来ますよ(^^) / みなさんお気軽にお越しください♪

ママの骨盤矯正&ベビーヨガ

日時:4月21日(火) 10時半～
場所:色見総合センター
準備物:動きやすい服装、麦茶などの水分補給ができるもの
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いただきます♡

*センターは終日閉館します。



マークが自由来館となります。

