



# 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 	2 すくすくデー 	3 	4 	5 わらべうたで遊ぼう	6 休み	7 休み	
8 	9 	10 	11 	12 	13 休み	14 休み	
15 	16 ママの骨盤矯正 &ベビーヨガ	17 	18 	19 	20 休み	21 休み	
22 	23 	24 	25 	26 	27 休み	28 休み	
29 	30 					マークが自由来館となります。	

### わらべうたで遊ぼう

日時:6月5日(金)10時半~  
 場所:上色見総合センター  
 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、ゆったりと「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

日時:6月16日(火) 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できるもの・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。準備がありますので、前日までに予約をお願いします。

**\*センターは終日閉館します。**