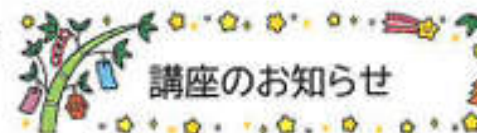




子育て支援センター予定表

☆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 すくすくデー	2	3	4 休み	5 休み
6	7 ママの骨盤矯正 & ベビーヨガ	8	9	10	11 休み	12 休み
13	14	15	16 誕生会	17	18 休み	19 休み
20 海の日	21	22	23	24	25 休み	26 休み
27	28	29	30	31 		

ママの骨盤矯正 & ベビーヨガ

日時: 7月7日(火) 10時30分～

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。

***センターは終日閉館します。**

誕生会

日時: 7月16日(木) 10時30分～

場所: 色見総合センター

内容: 4・5・6・7月生まれのお誕生会をします(^^) / 誕生日が来た子も、まだの子もみんなと一緒に祝いしましょう♪

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。**



マークが自由来館となります。