



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



月	火	水	木	金	土	日
	1 すくすくデー 	2 	3 	4 	5 休 み	6 休 み
7 	8 	9 	10 	11 リトミックを 楽しもう	12 休 み	13 休 み
14 	15 	16 	17 ママの骨盤矯正 &ベビーヨガ	18 	19 休 み	20 休 み
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 	25 	26 休 み	27 休 み
28 	29 	30 	 マークが自由来館となります。			

リトミックを楽しもう

日時:9月11日(金) 10時30分～
場所:色見総合センター
準備物:バスタオル・動きやすい服装
内容:リトミックとは、楽しく音楽に触れ合いながら、身体や感情、知的面において子どもたちの発達を促すと言われます♪講師に寺本房代先生をお招きし、親子で楽しめるリトミックを教えていただきます。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。



ママの骨盤矯正&ベビーヨガ

日時:9月17日(木) 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いただきます。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。

