11月 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 休み
2 すくすくデー	3 文化の日	4	5	6	7 休み	8 休み
9 ママの骨盤矯正&ベビーヨガ	10	11	12 職員研修のため午後閉館	13 わらべうたで遊ぼう	14 休み	15 休み
16	17	18	19	20	21 休み	22 休み
23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28 休み	29 休み
30						



マークが自由来館となります。

講座のお知らせ

ママの骨盤矯正＆ベビーヨガ

日付：11月9日(月)
時間：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いただきます。

＊センターは終日閉館します。

わらべうたで遊ぼう

日付：11月13日(金)
時間：10時半～
場所：上色見総合センター横
（アトリエモモ）
準備物：麦茶などの水分補給ができるもの、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いただきます。お子さんと一緒にゆっくり、まったりと「わらべうた」で遊びましょう(*^^*)

＊センターは終日閉館します。

閉館のお知らせ

11月12日(木)は職員研修のため、午後は閉館します。ご迷惑おかけしますが、よろしくお願いします。