



与那原町子育て支援センター

# すまいる

《電話番号》

070-5536-3507

098-882-8518

令和年 6 年 3 月号



## 3月の予定

- 1 日 (金)
- 4 日 (月)
- 5 日 (火)
- 6 日 (水)
- 7 日 (木) 腹直筋離開
- 8 日 (金) 子育て相談日
- 11 日 (月) ママヨガ
- 12 日 (火)
- 13 日 (水)
- 14 日 (木) 収納講座
- 15 日 (金)
- 18 日 (月)
- 19 日 (火)
- 20 日 (水)
- 21 日 (木) 修了式
- 22 日 (金)
- 25 日 (月)
- 26 日 (火)
- 27 日 (水)
- 28 日 (木)
- 29 日 (金) 誕生会



予定は急に変更になる場合があります

ママヨガ	200円
修了式	300円

※予約時に、参加費を納めて下さい。  
※行事は全て海風児館 2 階で10時半から行います。

☆開所日時の案内☆  
海風児童館 2 階 (月～金)  
午前 9 時～午後 2 時  
東浜コミュニティー (火・金)  
午前 9 時～午後 12 時

## 収納講座

身近な物でアイデア収納。キッチン回りを中心に簡単な収納術のお話が聞けるとと思います。

講師：山内麻奈美さん

## 腹直筋離開

今回は腹直筋離開についての講座と体操を行います。  
理学療法士の先生と一緒に健康的な体を作りましょう！  
動きやすい服装で参加してください。

講師：山内亜諭早さん

## 子育て相談日

臨床心理士の先生と子育てコーディネーターの方が遊びに来ます。子育てで気になる事がありましたら、気軽に相談して下さいね。

## ママヨガ

毎回お母さんに好評のママヨガです。  
体力作りとリフレッシュを兼ねて、体を動かしてみませんか？動きやすい服装での参加をお願いします。  
講師：山内克美さん



## 修了式



今年の締めくくりとして、修了式を3/21 (木) に行います。当日は、参加者のみの利用となりますのでご了承ください。

## たんじょうびおめでとう

