

日	月	火	水	木	金	土
					1 お休み (元旦)	2 お休み
3 お休み	4 ★	5 外あそびの日 10:30~11:45 ~御寄神社へ初詣~	6	7	8	9 お休み
10 お休み	11 お休み (成人の日)	12 プレママタイム ☆ 10:00~11:45	13	14 ファーストデイ 10:30~11:45 ~ようこそ広場へ~	15	16 お休み
17 お休み	18 親子体操 10:30~11:45 (対象1歳 定員15組)	19	20	21 お休み	22	23 お休み
24/31 お休み	25	26 外あそびの日 10:30~11:45 ~凧揚げをしよう~	27	28 赤ちゃんタイム☆ 10:00~12:00	29	30 お休み

☆=(午前) ★=(午後) ◎=(1日を通して) 各記号がついている日には助産師がいます。(※都合により変更する場合があります。ご了承ください。)

♪親子体操(1歳)♪ (18日) 10:30~11:45

- ・定員：15組 ・対象：1歳親子
 - ・申込み：1月6日(水)~(電話申込可)
 - ・持ってくる物：お茶 タオル 着替えなど
- ※今年度最後の親子体操です。
※親子ともに、動きやすい服装で来てくださいね。



♪プレママタイム♪ (12日) 10:00~11:45

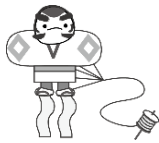
- ・対象：妊産婦とその家族
 - ・内容：『妊娠中からできること・新生児期の過ごし方』
 - ・持ってくる物：親子手帳
- ※助産師さんと一緒におしゃべりしましょう♪

♪赤ちゃんタイム♪ (28日) 10:00~12:00

- ・対象：1歳未満の赤ちゃんとその保護者
- ・持ってくる物：親子手帳 パスタオル お茶
- ・内容：ベビーマッサージで、赤ちゃんとしっかりスキンシップ♪
ママは産後ピクスでリフレッシュ&シェイプアップ!!
(注意) ベビーマッサージで赤ちゃんは裸になります。
ママは動きやすい服装で来て下さい。

♪外あそびの日♪ 10:30~11:45

- (5日) ~御寄神社へ初詣に行こう♪~
- ・持ってくる物：お正月に残ったお餅(あれば)
マイお椀 マイ箸 お茶 帽子 など
 - ・集合場所：ちびっこ広場
 - ★初詣へ行った後は、ぜんざいでホッと一息★
 - ※アレルギー対応はしていません。



(26日) ~凧揚げをしよう♪~

- ・持ってくる物：買い物用ポリ袋 ヤクルト容器(あれば)
防寒着 お茶 帽子など
- ★凧を作って、広場のお庭で凧揚げをしよう★

※外遊びには、防寒着やお茶など持参してくださいね。
※天候により、変更・中止する場合があります。

♪ファーストデイ♪ (14日) 10:30~11:45

- ~広場に行くのはちょっと不安な方も、初めての方
同士なら安心して話せるかも...ようこそ広場へ♪~

♪雪舟文庫♪ (6日) 13:30~14:00

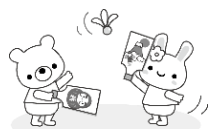
- ・市の巡回図書館がやってくるよ。(毎月第1水曜日)

♪お話しボランティア♪ (1月はお休みです)

外あそびって?

日中に太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされて生活リズムが整い、夜ぐっすり眠るためのメラトニンが良く出ます。また、暑さや寒さ・空気や自然のにおい・生き物などと触れることで、たくさんの五感を刺激します。

よく遊び、よく食べ、よく眠ると、毎日いきいき過ごせますね♪



♪お知らせ♪

※広場では、ママ先生のぶち講座やリフレッシュ講座の企画、自主グループや各種サロン活動などを応援しています。興味のある方は、スタッフまでお声かけくださいね♪

