



1 月 行 事 予 定



ひなたぼっこ ☎087-843-8255

日	月	火	水	木	金	土
					元旦	1
2	3	4 	5 出張ひろば 「ぼかぼか」 9:30～14:30	6 	7 	8
9	10 成人の日	11 	12 出張ひろば 「ぼかぼか」 9:30～14:30	13 	14 RURI's ピラティス 10:30～11:30 	15
16	17 	18 	19 出張ひろば 「ぼかぼか」 9:30～14:30	20 職場復帰に 向けての座談会 10:30～11:30 	21 アロマヘッド スパ 10:00～12:00 	22
23	24/31 	25 わらべうたで あそぼう 10:30～11:00 	26 出張ひろば 「ぼかぼか」 9:30～14:30	27 	28 お誕生会 10:30～11:30 	29 お父さんDay パパも誘って ひろばで遊ぼう！ 10:30～11:30



は"ひなたぼっこ"自由あそびの日です。



…オンライン参加あり

初めての方は、お電話でご予約ください！

14日(金)RURI'sピラティス 10:30～11:30

毎回、予約がすぐに埋まる人気行事。お母さん先生のりり先生が、ピラティスを教えてくれます。体への負担が少なく、動きがゆるやかなピラティスは、産後の体力・筋力が弱っているママにうってつけ。授乳による猫背や腰痛、むくみ等が解消されますよ。外出する機会が少ない中、複式呼吸をしながら、自分の体とゆっくり向き合ってみませんか？

※動きやすい服装で来てください。飲み物・タオルを忘れずに。ヨガマットをお持ちの方は、ご持参ください。 ※託児付き

20日(木)職場復帰に向けての座談会 10:30～11:30

職場復帰を考えているママや、もう保育園やこども園などに申し込みを済ませて、復帰が近づいてきているママ達！これからどうなるのか、不安ではありませんか？実際にワーキングママにアンケートを取った結果を踏まえながら、スタッフとその不安を少しでも軽減するためにお話ししましょう。オンラインでも参加できますので、お電話でお申し込みください。

21日(金)アロマヘッドスパ 10:00～12:00

一年のご褒美に、ヘッドスパはいかがですか？アロマセラピストの吉岡末紗さんが、ヘッドマッサージをしてくれます。頭のコリは、頭痛や肩こりの原因にもなります。頭皮をほぐして、首や肩のコリを解消してみませんか？施術中、子どもはスタッフが託児しますので、ゆっくり癒されてください。

※参加費 一人15分程度 500円 フェイスタオル一つ

25日(火)わらべうたであそぼう 10:30～11:00

絵本の読み聞かせボランティアさんが、おすすめの絵本を紹介してくれたり、お家でも気軽にできるわらべうた遊びを教えてください。乳児さんにもおすすめの行事ですよ。

28日(金)お誕生会 10:30～11:30

1月生まれのお友達のお誕生日をお祝いします。前後の月がお誕生日で、参加できなかったという方も歓迎です。みんな1年の成長をお祝いしましょう。

29日(土)お父さんデー ～パパも誘ってひろばで遊ぼう～ 10:30～11:30

まだ、一度もひろばに来た事がないお父さん！何度も来た事があるお父さん！どちらも誘って、遊びで来てください。お父さんが参加できる方から優先させていただきますので、お父さんが来られない方は、金曜日にお電話でお問い合わせください。

日頃の感染予防対策にご協力いただき、ありがとうございます。
寒い日、乾燥した日が続きます。これからも、感染対策をしっかりと心がけて、ひろばを安全に利用していただけるようにしていきますので、これからもご協力よろしくお願いいたします。

