



三條市笹岡 230-1 千代が丘保育所内 TEL 0256-46-5565

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、日の長さはだんだん短くなり少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期です。睡眠と栄養を十分とるよう心がけて元気に過ごしましょう。

月	火	水	木	金	【開設時間】 午前 9:00～11:30 午後 1:00～ 3:30 ※土・日・祝日お休み 【子育て相談】 面接相談の他、電話相談もお受けしています。 【一時預かり】 対象：三條市にお住まいの 1歳から就学前のお子さん ※定員がありますので、事前のお申し込みが必要です。 【お問い合わせ】 千代が丘保育所子育て支援センター TEL 0256-46-5565  講座について ・【要予約】の講座は事前の予約が必要です。電話でもOKです。 ・【要予約】の講座に参加されない方も、ひろばをご利用いただけます。
1	2 ママの ごほうびタイム 【要予約】 9:15～11:30	3	4 フージーさんの バルーンショー 10:30～11:15	5 デビューDay 10:30～11:00	
8	9	10 製作の日 9:00～11:30 13:00～15:30	11 製作の日 9:00～11:30 13:00～15:30	12	
15 敬老の日	16	17 捧コーチの♪ ダイエット講座 10:30～11:30	18	19	
22	23 秋分の日	24 お子さんと一緒に ゆるピラティス 【要予約】 10:30～11:15	25	26 身体測定(終日) お誕生会 11:00～11:30	
29	30	10/1 ☁ デビューDay 14:30～15:00	10/2 ☁ 10/1(水)～リサイクルウィーク	10/3 ☁	

ママのごほうびタイム【要予約】

2日(火) 9:15～11:30

エステティシャンによるマッサージで癒しのひと時を体験してみませんか？

講師は蝶名林美乃里さんです。

◆ハンド ◆ヘッド(頭皮+肩)

◆フェイシャル の3つから選択制。

①9:15～ ②9:50～ ③10:25～

④11:00～ 上記の中から好きなメニューと時間をお選びください。※定員がありますので、事前にご予約ください。

お子さんの
見守りあり

30分程度で
体験できます

フージーさんのバルーンショー

4日(木) 10:30～11:15

風船王フージーさんによるバルーンショーです。当日は保育所の「敬老の日お楽しみ会」も同時開催です。※支援センターのお友だちはバルーンショーのみ参加できます。

デビューDay

5日(金) 10:30～11:00

支援センターが初めての方はこの日がオススメです。支援センターの紹介やプチ製作をします。デビュー済みのお友だちの参加も大歓迎です♡

お子さんと一緒にゆるピラティス**【要予約】**

24日(水) 10:30～11:15

みゆう先生によるピラティスです。ママのリフレッシュや運動不足解消にいかがですか？初めての方も大歓迎です！

水分補給の用意をお願いします。※動きやすい服装(デニム以外)がオススメです。定員がありますので、事前にご予約ください。

製作の日(敬老の日プレゼント) 10日(水) 11日(木)

9:00～11:30 / 13:00～15:30

お子さんの写真入りカレンダーを作しましょう。「まごの手」形入り♡ 2日間のうち都合の良い日にお越しください。おひとり2つまで製作できます。

●写真について●

支援センターでの写真撮影は行いません。使いたい写真をお持ちください(L版数枚程度。縦でも横でも可)

捧コーチの♪ダイエット講座

17日(水) 10:30～11:30

ダイエット何から始める？炭水化物抜いてOK？体脂肪どうしたら燃える？そんなダイエットの気になるあれこれ！捧大輝コーチに聞いてみましょう！正しいスクワットの実践付き♡

身体測定(終日)

26日(金) 9:00～15:30

ひろばの開設時間内であればいつでも計測できます。赤ちゃん用の計測器もあるので、赤ちゃんも大歓迎です♡

お誕生会

26日(金) 11:00～11:30

9月生まれのお友だちをみんなでお祝いしましょう！誕生月のお子さんは、誕生会の前に身体測定、写真撮影があります。