



日	月	火	水	木	金	土
					豆まき会 1 10:30~11:45	2
3	4	5 プレママタイム 10:00~12:00 (体重管理と食事について) ◎	6 ファースト・デイ 10:30~11:45 (ようこそひろばへ)	7 ★	8	9
10	11	12 外あそびの日 10:30~自由解散 「角取り山公園で遊ぼう」	13	14 お休み	15 ◎	16
17	18	19 リトミック 10:30~11:45 2-3歳児 要予約	20 ☆	21 外あそびの日 10:30~自由解散 「角取り山公園で遊ぼう」	22 ◎	23
24	25 外あそびの日 10:30~自由解散 「山手支援センターへお散歩に行こう」	26	27	28 赤ちゃんタイム 9:45~12:00 対象 0歳児 ◎		

☆=(午前) ★=(午後) ◎=(1日を通して) 各記号がついている日には、広場に助産師がいて母乳相談などができます。(※都合で変更になることもあります。)

## お知らせ

### ♪豆まき会♪(1日)

時間 10:30~11:45  
山手子育て支援センターの先生をお招きして「豆まき会」をしちやうよ♪

### ♪ファーストデイ♪(6日)

「広場に行きたいけどなかなか初めの一歩が…」という方、初めての人同士なら安心かも？そんなあなたの為の日です。～ようこそ広場へ～

### ♪リトミック♪(19日)

親子で楽しくリトミック！  
寒い冬だからこそ、音楽に合わせて体をしっかり動かそう♪  
時間 10:30~11:45  
2-3歳児対象 定員15名  
要予約 広場にて予約受付中  
持ってくるもの お茶・タオル・動きやすい服装  
必要に応じて着替え



### ♪プレママタイム♪

(妊産婦とその家族)  
持ってくる物： 母子健康手帳  
内容： 体重管理と食事について  
～妊娠中からしておきたいこと～

### ♪外あそびの日♪

12日21日  
～角取山公園で遊ぼう♪～  
10:30~自由解散  
寒いですが、角取山公園で遊びましょう！！  
持ってくるもの お茶・帽子(防寒対策をわすれないでね)  
(気温によっては、広場のお庭で遊ぶ場合もございます。)

25日  
～山手支援センターへお散歩に行こう♪～  
10:30~自由解散

★外あそびの日でもひろばはいつも通り遊べます。

### ♪幼稚園の先輩ママからの説明会。

先輩ママから、あれこれ幼稚園の間きたかったことを聞いちゃおう！  
現在、幼稚園行事との日程調整中、広場、HPでの情報をお楽しみに！！



### ♪赤ちゃんタイム♪

持ってくる物 母子健康手帳・バスタオル・お茶  
内容  
親子ふれあい体操で、赤ちゃんとしっかりスキンシップをとり、その後は産後ピクスでマリアフレッシュ&シェイプアップ！！  
(注意)親子体操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ください。