



						1 お休み
2 お休み (文化の日)	3 お休み (振替休日)	4 外あそびの日 10:30~11:45 ~国分寺で遊ぼう~	5 雪舟文庫 13:30~14:00	6 お芋ほり ◎ 10:00~12:00 (参加費200円 定員35組)	7	8 お休み
9 お休み	10 親子体操 (2・3歳) 10:30~11:45 (参加費100円 定員15組)	11 プレママタイム ☆ 10:00~11:45	12 ベビーマッサージ 10:30~11:45 (参加費300円 定員10組)	13 お休み	14	15 お休み
16 お休み	17	18 ファーストデイ 10:30~11:45 ~ようこそ広場へ~	19 お話ボランティア 11:15頃~	20 ★	21 外あそびの日 10:30~11:45 ~すもうとり山公園~	22 お休み
23/30 お休み	24 お休み (振替日)	25 ★ 	26	27 赤ちゃんタイム ☆ 10:00~12:00	28	29 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。)

♪外あそびの日♪10:30~11:45

(4日) ~国分寺であそぼう♪~

- ・集合：国分寺北駐車場
  - ・持ってくる物：お茶 帽子 レジャーシートなど
- (21日) ~すもうとり山公園で遊ぼう♪~
- ・持ってくるもの：お茶 帽子など
- ※天候により、変更・中止する場合があります。



プレママタイム (11日)

- ・対象：妊産婦とその家族
  - ・内容：『母乳栄養・おっぱい体操』
  - ・持ってくる物：親子手帳
- ※妊婦さん同士で楽しいおしゃべりを、助産師と一緒にしましょう♪



♪親子体操 (2・3歳) ♪ (10日) 10:30~11:45

~親子で楽しく体を動かそう~

- ・定員：15組 ・参加費：100円 ・申込受付中 (電話OK)
  - ・持ってくる物 お茶 タオル 動きやすい服装で来てね
- ♪ベビーマッサージ♪ (12日) 10:30~11:45
- ・対象：0歳の赤ちゃん和妈妈 ・定員：10組 (10:00~受付)
  - ・参加費：300円 (オイル代含む)
  - ・持ってくる物：バスタオル 着替え お茶など
  - ・申込受付中 (電話申込OK)
- ~0歳の赤ちゃんに大切な事 みんなで楽しくお話しませんか？

赤ちゃんタイム (27日)

- ・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 バスタオル 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♪
- ママは産後ビ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。

ファーストデイ (18日)

広場に行くのはちょっと不安... 11月の初め、  
同士なら安心して話せるか... その日

お話ボランティア (19日)

~わらべ歌と絵本の世界へ♪~

市の巡回図書館がやってくるよ。  
※市の図書館カードで借りられるよ♪

お魚屋さんへ行こう

- ・定員15組 ・参加費：200円
  - ・持ってくる物：お米1合、マイ箸、お茶など
- ※只今、日程調整中です...HP、fbを楽しみにしてね☆



お芋ほりをしよう (6日)

- ・受付：9:30~
- ・時間：10:00~12:00
- ・定員：35組 参加費：200円
- ・持ってくる物：お米1合、お茶、スリッパ、汚れてもいい服装、帽子、タオル
- ・申込受付中 (電話OK)

栄養委員さんから  
お芋を使った  
試食があるよ~♡

※山手子育て支援センターの先生の出し物もあるよ☆  
※アレルギー対応はしていません。

