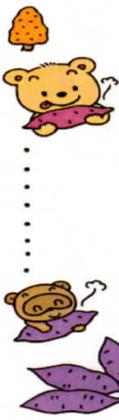


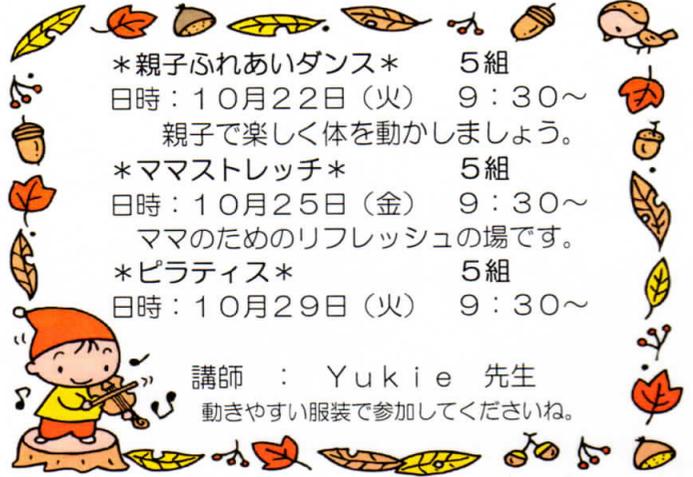
小さな森こども園 子育て支援センターどろんこ

TEL 23-4794

室長 金淵 まゆみ



さわやかな秋です。
 スポーツの秋、実りの秋、芸術の秋、こども達にもいろいろな経験をして秋を感じてほしいと思います。
 感染症に気を付けながら、皆様のご協力のもと体調管理を整えて、楽しく活動できたらと思っています。早寝、早起きをして生活リズムを整え、免疫力を高めましょう。



- *親子ふれあいダンス* 5組
 日時：10月22日(火) 9:30~
 親子で楽しく体を動かしましょう。
- *ママストレッチ* 5組
 日時：10月25日(金) 9:30~
 ママのためのリフレッシュの場です。
- *ピラティス* 5組
 日時：10月29日(火) 9:30~

講師：Yukie 先生
 動きやすい服装で参加してくださいね。

*10月31日(木)はハロウィンごっこをしたいと思います。
 近所の施設におじゃましましょう！(5組まで参加費200円)！

10月の行事予定		
1	火	プレママ・のんびりの日 9:30~
2	水	
3	木	
4	金	クッキング(栗ご飯) 9:30~
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	スペシャルデー 9:30~11:30
9	水	
10	木	
11	金	のんびりの日 9:30~
12	土	土曜開放日 9:30~
13	日	
14	月	祝スポーツの日
15	火	プレママ・ベビー体操 9:30~
16	水	
17	木	離乳食講座 9:30~
18	金	親子ヨガ 9:30~
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	親子ふれあいダンス 9:30~
23	水	
24	木	
25	金	ママストレッチ 9:30~
26	土	
27	日	
28	月	ハロウィン制作(100円) 9:30~
29	火	ピラティス 9:30~
30	水	ランチデー 9:30~
31	木	ハロウィン(200円) 9:30~

~クッキング~
 日時：10月4日(金) 9:30~ (5組)
 *玄米を使い秋の味覚栗ご飯を作ってみんなでいただきます。簡単なクッキングをするので、ママたちもエプロンの準備をお願いいたします。
 参加費：300円

~離乳食講座~
 日時：10月17日(木) 9:30~ (5組)
 講師：栄養士 石川 淳子先生
 助産師 佐々木悦世先生
 家庭で作る食事の中から、取り分けて作る離乳食の作り方を学びましょう。(初・中・後期) 参加費：300円

~親子ヨガでリフレッシュ!~
 日時：10月18日(金) 9:30~ (5組)
 講師：ご当地ヨガ実行委員会
 ヨガインストラクター 安齋 香先生
 助産師 佐々木悦世先生
 持ち物：ヨガマット・水分
 動きやすい服装で参加してくださいね。

~ランチデー~
 日時：10月30日(水) 9:30~ (5組)
 *安心しておいしく食べられるものにこだわり、玄米、雑穀、野菜中心の手作り給食です。
 親子で1食の提供となります。お子さんの月齢によってはお弁当をご持参してください。
 *食事代 300円