

親子で楽しめるおもちゃコーナーや何でも話せるスタッフがいるアットホームなひろばです！
初めての方や、妊婦さんも安心して気軽に来てくださいね♪

端午の節句を楽しもう！

- * 日時：5月1日（木）10時30分～11時30分（受付9時30分～）
- * 場所：さるなあと2階 * 定員（先着順）：10組
- * 申込み：4月15日（火）13時～前日14時まで
- * 内容：端午の節句にちなんだ絵本の読み聞かせや簡単な制作をします♪

サルナース

- * 日時：5月8日（木）10時～11時 / 11時～12時
- ◎ 看護師による健康相談も随時受付します。
- ★時間を区切った予約制となります（1時間15組まで）
- * 場所：さるなあと2階 * 対象年齢：3ヶ月以上
- * 定員（先着順）：30組（1時間15組）
- * 申込み：4月23日（水）9時30分～前日14時まで
- * 持ち物：バスタオル、成長カード
- * 内容：身長・体重測定、足形スタンプ（手形はありません）

家族のためのHAPPYマタニティひろば

マタニティヨガ

- * 日時：5月10日（土）10時～11時30分（受付9時30分～）
- * 場所：城南会館（ホール） * 講師：長崎 優子 氏
- * 定員：10組（Web予約のみ） * 参加費：500円（1組）
- * 申込み：4月15日（火）10時～5月1日（木）12時まで
- * 託児あり：500円 * 持ち物：タオル、水分補給
- * 内容：マイナートラブルを緩和することだけではなく、出産に向けての身体づくりにも効果的です。夫婦でのマタニティヨガは、夫婦で出産への意識を向けることや2人の絆を深めるためにも役立ちます。

★ ☆ おでかけさるなあと in 和田中学校 ★ ☆

- * 日時：5月14日（水）10時15分～14時30分
- * 場所：和田中学校（2階視聴覚室） * 駐車場：あり
- * 申込日：4月15日（火）13時～ ※当日、来場可能です。
- * 交流時間：12：50～13：30の間で20分ほど
- * 持ち物：スリッパ、外靴を入れる袋
- ♪ 子供たちとのふれあいを、生徒さんも楽しみに待っています♪

手形・足形アート

- * 日時：5月15日（木）10時～12時
- * 場所：さるなあと2階 * 参加費：200円
- * 定員（先着順）：6組 * 対象年齢：3ヶ月以上
- * 申込み：5月7日（水）9時30分～前日14時まで
- * 内容：A3台紙に、はらぺこあおむしを手形・足形で作ります。
- * お子さんと一緒に過ごしながらになりますので、抱っこ紐などのご用意をしていただけますと作業がしやすいと思います。
- * 写真撮影はしませんので、必要な方はご準備ください。

アレルギー対応はしておりませんので、ご了承ください

マタニティヨガ

- * 日時：5月20日（火）10時30分～11時45分（受付10時～）
- * 場所：城南会館 ホール
- * 講師：長崎 優子 氏 * 定員（先着順）：5名
- * 申込み：4月15日（火）13時～5月13日（火）14時まで
- * 参加費：500円 * 託児あり：300円
- * 持ち物：タオル、水分補給
- * 内容：腰痛や背中中の痛み、足のむくみなど
妊娠中の不快な症状を和らげ前向きな気持ちで出産に臨めるように心と体のバランスを整えていくヨガです。

カラダスマイル

- * 日時：5月21日（水）10時30分～11時45分（受付10時～）
- * 場所：城南会館（ホール）
- * 講師：長崎 優子 氏 * 定員（先着順）：12名
- * 参加費：500円 * 託児あり：300円
- * 申込日：4月15日（火）13時～5月7日（水）14時まで
- * 持ち物：タオル、水分補給
- ★ヨガマットのご用意をお願いします。
- * 内容：出産によってゆがんだ骨盤を整え産後の回復を目指します。赤ちゃんとの暮らしを楽しむ心から笑顔になれるための時間です。

春の料理教室

- * 日時：5月27日（火）9時30分～11時30分（受付9時～）
- * 講師：舞鶴料理学院 堀 祥子先生 * 場所：西公民館
- * 定員（先着順）：16名（託児あり） * 材料費：1,000円
- * 申込み：5月1日（木）13時～5月20日（火）14時まで
- * 持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、マスク
- * 献立：ハンバーグ、えんどうご飯
じゃがいもとコーンのトマトドレッシングサラダ

おでかけさるなあと in 城南会館

- * 日付：5月29日（木） * 場所：城南会館（ホール）
- 【親子リズム】10時30分～11時30分 * 講師：熊谷記江氏
- * 定員（先着順）：20組 * 参加費：200円
- * 申込日：4月23日（水）9時30分～前日14時まで
- 【ひろば開設】12時～14時30分
- ※昼食時間：親子リズム終了後～13時まで
昼食ご利用の方はレジャーシートをお持ちください。

給食試食会

- * 日時：5月22日（木）11時15分～12時30分
- * 集合場所：さるなあと2階 * 定員（先着順）：4組
- * 給食試食代：親子セット500円（追加は1食に付300円）
- * 対象年齢：1歳以上 * 持ち物：水分補給
- * 申込み：4月23日（水）9時30分～5月8日（木）14時まで
- * 献立：ごはん、青菜と豆腐のすまし汁、
さばの味噌煮、ブロッコリーのごま酢和え

5がつ

～子育てひろば～ ルンビニこども園さるなあと 月間スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				端午の節句を 楽しもう！ 9：30～受付 10：30～12：00 さるなあと開館 12：00～15：00	休館日	
4	5	6	7	8	9	10
		振替 休日	9：30～15：00	サルナース 10：00～12：00 熊谷先生とおしゃべりDAY (10：00～14：30) さるなあと開館 12：00～15：00	さるなあと開館 9：30～12：30 午後休館	
11	12	13	14	15	16	17
	休館日	9：30～15：00	おでかけさるなあと in 和田中学校 10：15～14：30 (学生と交流時間) 12：50～13：30	手形足形 アート 10：00～12：00 さるなあと開館 12：00～15：00	10日 家族のための HAPPYマタニティひろば マタニティヨガ 9：30～12：00 講座10：00～11：30	
18	19	20	21	22	23	24
	休館日	マタニティヨガ 10：00～12：00 講座10：30～11：45 (城南会館 ホール) さるなあと開館 13：00～15：00	カラダスマイル 10：00～12：00 講座10：30～11：45 (城南会館 ホール) さるなあと開館 13：00～15：00	さるなあと開館 9：30～15：00 <small>ルンビニこども園共催</small> 給食試食会 <small>※要予約</small> 11：15～12：30	休館日	
25	26	27	28	29	30	31
	休館日	春の料理教室 9：00～受付 9：30～12：00 (西公民館共催) さるなあと開館 13：00～15：00	9：30～15：00	おでかけさるなあと in 城南会館 10：15～ 【親子リズム】 10：30～12：00 【ひろば開設】 12：00～14：30	休館日	

【利用時間】 9：30（イベント日は10：00）～15：00 ★月・金（第2以外）・土・日・祝日は休館

※各イベントは、事前お申込みが必要です。

※飲食のご利用が可能です。昼食時間は12：00～13：00までです。

※13日は、まいづるダブルケアえくぼさんが、10時30分～11時30分まで来てくださいます。