ルンビニこども園　子育てひろば さるなぁと　No.241

〒624-0929舞鶴市字寺内90番地　TEL0773-76-8333　令和7年6月25日発行

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♪

カラダスマイル

＊日時：7月1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）：15名
＊参加費：500円　＊託児あり：300円
＊
＊

7月は申込を終了しています。　８月のヨガは
７月１６日９時３０分から予約開始予定です。

★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み
心から笑顔になれるための時間です。

マタニティヨガ

＊日時：7月2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
＊
＊

7月は申込を終了しています。　８月のヨガは
７月１６日９時３０分から予約開始予定です。

＊
＊内　容：腰痛や背中の痛み、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。

サルナース

＊日時：7月10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。
★時間を区切っての予約制となります（1時間15組まで）
＊場所：さるなぁと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：6月24日㈫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）

抱っこ講座

＊日時：7月15日(火)10時30分～11時30分（受付9時30分～）
＊場所：さるなぁと２階　＊定員（先着順）：10組
＊講師：NPO法人 ひとまわり 代表 谷口英子 氏
＊申込み：6月17日㈫13時00分 ～ 7月11日㈮12時まで
＊内容 ： 抱っこの仕方のミニ講座。
個別に抱っこひもの調整や相談も可能です♪

手形・足形アート

＊日時：7月23日（水）10時～12時
＊場所：さるなぁと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：7月3日㈭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。

キッズカット講座

＊日時：7月28日（月）10時30分～11時30分（受付10時～）
＊場所：さるなぁと2階　＊定員（先着順）：10組
＊講師： ICHIRIN美容室　カワラバヤシ さん
＊持ち物：髪カット用ハサミ、散髪ケープ、タオル
＊申込み：6月24日㈫9時30分 ～7月24日㈭14時まで
＊内容：乳幼児のヘアカットの仕方を教えていただきます♪

おでかけさるなぁと in 城南会館

＊日時：7月30日（水）　＊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：6月24日㈫9時30分 ～ 前日14時まで
＊持ち物：タオル、水分補給、動きやすい服装
【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
お食事ご持参の方はレジャーシートをお持ちください。

7がつ

～ 子育てひろば ～
ルンビニこども園さるなぁと
月間スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		カラダスマイル 10：00～12：00 講座10：30～11：45 （城南会館 ホール） さるなぁと開館 13：00～15：00	マタニティヨガ★ 10：00～12：00 講座10：30～11：45 （城南会館 ホール） さるなぁと開館 13：00～15：00	さるなぁと開館 9：30～13：00 午後休館	休館日	
6	7	8	9	10	11	12
	休館日	9：30～15：00	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） さるなぁと開館 12：00～15：00	さるなぁと開館 9：30～12：30 午後休館	
13	14	15	16	17	18	19
	休館日	抱っこ講座★ 9：30～12：00 講座10：30～11：30 さるなぁと開館 12：00～15：00	9：30～15：00	さるなぁと開館 9：30～12：30 午後休館	休館日	
20	21	22	23	24	25	26
		9：30～15：00	手形足形 アート 10：00～12：00 さるなぁと開館 12：00～15：00	9：30～15：00	休館日	
27	28	29	30	31		
	キッズカット講座★ 10：00～12：00 講座10：30～11：30 ※昼食のご利用はできません さるなぁと開館 13：00～15：00	臨時休館日	おでかけさるなぁと 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	9：30～15：00	★印イベントは電話、 まいココWeb どちらでも予約可能です	

【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。

※24日は、まいづるダブルケアえくぼさんが、13時30分～14時30分まで来てくださいます。