



ルンビニこども園 子育てひろば さるなあと No.244



〒624-0929 舞鶴市字寺内90番地 TEL0773-76-8333 令和7年9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♪



<p>♡♡♡♡♡♡♡ マタニティヨガ ♡♡♡♡♡♡♡</p> <p>*日時：10月7日(火) 10時30分～11時45分 (受付10時～)</p> <p>*場所：城南会館 (ホール) *講師：長崎 優子 氏</p> <p>*定員 (先着順)：7名 *持ち物：タオル、水分補給</p> <p>*参加費：500円 *託児あり：300円</p> <p>*申込日：9月3日(水)13時～ 9月30日(火)14時まで</p> <p>*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。</p>	<p>☆☆☆☆☆☆☆☆ カラダスマイル ☆☆☆☆☆☆☆☆</p> <p>*日時：10月21日(火) 10時30分～11時45分 (受付10時～)</p> <p>*場所：城南会館 (ホール)</p> <p>*講師：長崎 優子 氏 *定員 (先着順)：15名</p> <p>*参加費：500円 *託児あり：300円</p> <p>*申込日：9月10日(水)9時30分～10月7日(火)14時まで</p> <p>*持ち物：タオル、水分補給</p> <p>★<u>ヨガマットのご用意をお願いします。</u></p> <p>*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。</p>
<p>🍷🍷🍷🍷 サルナース 🍷🍷🍷🍷</p> <p>*日時：10月9日(木)10時～11時/11時～12時</p> <p>◎看護師による健康相談も随時受付します。</p> <p>★<u>時間を区切った予約制となります(1時間15組まで)</u></p> <p>*場所：さるなあと2階 *対象年齢：3ヶ月以上</p> <p>*定員 (先着順)：30組 (1時間15組)</p> <p>*申込日：9月10日(水)9時30分～前日14時まで</p> <p>*持ち物：バスタオル、成長カード</p> <p>*内容：身長・体重測定、足形スタンプ (手形はありません)</p>	<p>🎵 おでかけさるなあと in 城南中学校 🎵</p> <p>*日時：10月22日(水) 10時15分～14時30分</p> <p>*場所：城南中学校 (武道場) *駐車場：あり</p> <p>*申込日：9月17日(水)9時30分～ ※当日、来場可能です。</p> <p>*交流時間：3年生の家庭科の授業時間で交流をします。 10時45分～11時30分、13時5分～13時50分、お昼休み</p> <p>*持ち物：スリッパ、外靴を入れる袋</p> <p>♪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♪</p>
<p>★☆☆ おでかけさるなあと in 和田中学校 ★☆☆</p> <p>*日時：10月15日(水) 10時15分～14時30分</p> <p>*場所：和田中学校 (2階視聴覚室) *駐車場：あり</p> <p>*申込日：9月10日(水)9時30分～ ※当日、来場可能です。</p> <p>*交流時間：お昼休み 12時50分～13時30分の間で20分ほど</p> <p>*持ち物：スリッパ、外靴を入れる袋</p> <p>♪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♪</p>	<p>🍴🍴🍴🍴 秋の料理教室 🍴🍴🍴🍴</p> <p>*日時：10月23日(木) 9時30分～11時30分 (受付9時～)</p> <p>*講師：舞鶴料理学院 堀 祥子先生 *場所：西公民館</p> <p>*定員 (先着順)：16名 (託児あり) *材料費：1,000円</p> <p>*申込み：9月25日(木)13時～10月16日(木)14時まで</p> <p>*持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、マスク</p> <p>*献立：秋おこわ・お茶碗蒸し・にんじんのなめ茸和え ※材料はまいココに掲載</p>
<p>〇〇〇〇〇〇〇〇 手形・足形アート 〇〇〇〇〇〇〇〇</p> <p>*日時：10月16日(木) 10時～12時</p> <p>*場所：さるなあと2階 *参加費：200円</p> <p>*定員 (先着順)：6組 *対象年齢：3ヶ月以上</p> <p>*申込み：10月2日(水)9時30分～前日14時まで</p> <p>*内容：A3台紙に、はらぺこあおむしを手形・足形で作ります。</p> <p>*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。</p> <p>*お子さんの写真を作品に使われる方はご準備ください。</p>	<p>🌸🌸 おでかけさるなあと in 日星高等学校 🌸🌸</p> <p>*日時：10月28日(火) 10時15分～14時30分</p> <p>*場所：日星高等学校 (看護実習室) *駐車場：あり</p> <p>*申込日：9月17日(水)9時30分～ ※当日、来場可能です。</p> <p>*交流時間：1年生の授業時間で交流をします。13時15分～14時05分</p> <p>*持ち物：スリッパ、外靴を入れる袋</p> <p>♪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♪</p>

🌸🌸 **おでかけさるなあと in 城南会館** 🌸🌸

*日時：10月30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

*申込日：9月24日(水)9時30分～前日14時まで

【ひろば開設】ホール 12時～14時30分

お食事ご持参の方はレジャーシートをお持ちください。

*定員 (先着順)：20組 *参加費：200円

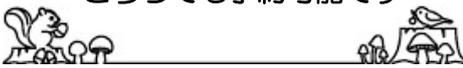
*持ち物：タオル、水分補給、動きやすい服装

※昼食時間：親子リズム終了後～13時まで

10 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	4
★印イベントは電話、 まいココWeb どちらでも予約可能です 			9:30～13:00	9:30～15:00	休館日	
			午後休館			
5	6	7	8	9	10	11
	休館日	マタニティヨガ★ 受付10:00～ 講座10:30～11:45 (城南会館 ホール) さるなあと開館 13:00～15:00	9:30～15:00	サルナーズ 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	
12	13	14	15	16	17	18
	 スポーツの日	9:30～15:00	おでかけさるなあと in 和田中学校★ 10:15～14:30 (学生との交流時間) 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	休館日	
19	20	21	22	23	24	25
	休館日	カラダスマイル 受付10:00～ 講座10:30～11:45 (城南会館 ホール) さるなあと開館 13:00～15:00	おでかけさるなあと in城南中学校★ 10:15～14:30 (学生との交流時間) 10:45～11:30 13:05～13:50	秋の料理教室 西公民館共催 受付9:00～ 9:30～12:00 さるなあと開館 13:00～15:00	休館日	
26	27	28	29	30	31	
	休館日	おでかけさるなあと in 日星高等学校★ 10:15～14:30 (学生との交流時間) 13:15～14:05	9:30～15:00	おでかけさるなあと in 城南会館 【親子リズム】★ 10:30～11:30 ※親子リズム終了後～ 14:30まで遊べます	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。
 ※29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。