



ルンビニこども園 子育てひろば さるなあと No.245



〒624-0929 舞鶴市字寺内90番地 TEL0773-76-8333 令和7年10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♪



♡♡♡♡♡♡♡♡ マタニティヨガ ♡♡♡♡♡♡♡♡

*日時：11月4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）：7名 *持ち物：タオル、水分補給

*参加費：500円 *託児あり：300円

*申込日：10月1日(水)9時30分～ 10月28日(火)14時まで

*内 容：腰痛や背中への痛み、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：11月13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）

*申込日：10月8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）

✦✦ 産後エクササイズ（西公民館共催） ✦✦

*日時：11月6日(木)10時00分～11時30分 (受付9時30分～)

*場所：西公民館303号室（託児あり） *参加費：無料

*講師：長崎 優子さん *定員（先着順）：15名

*申込日：10月1日(水)9時30分～10月23日(木)14時まで

*持ち物：タオル、水分補給、動きやすい服装



★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数回産後の回復を

目指し

心から笑顔になれるための時間です。

🌻🌻 おでかけさるなあと in 日星高等学校 🌻🌻

*日時：11月20日(木) 10時15分～14時30分

*場所：日星高等学校（看護実習室）*駐車場：あり

*申込日：10月8日(水)9時30分～ ※当日来場可

*交流時間：1年生の授業時間で交流をします。

10時45分～11時35分／13時15分～14時05分

*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♪

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 手形・足形アート 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

*日時：11月26日(水) 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

*申込日：11月5日(水)9時30分～前日14時まで

*内容：A3台紙に、はらぺこあむしを手形・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。

★お子さんの写真を作品に使われる方はご準備ください。

🌟🌟🌟 おでかけさるなあと in 城南会館 🌟🌟🌟

*日時：11月11日(火) *場所：城南会館（ホール）

【親子リズム】10時30分～11時30分 (受付10時15分～)

*講師：熊谷記江氏 *参加費：200円 *定員(先着順)：20組

*対象年齢：3ヶ月以上（首が座ったころから）

*申込日：10月2日(木)9時30分～前日14時まで

【ひろば開設】会議室 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。

★☆ おでかけさるなあと in 和田中学校 ★☆

*日時：11月12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：10月8日(水)9時30分～ ※当日来場可

*交流時間：3年生の授業時間で交流をします。

10時50分～11時35分/13時15分～14時/お昼休み

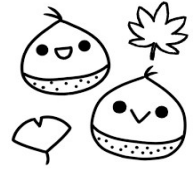
*持ち物：スリッパ、外靴を入れる袋

♪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♪



11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
★印イベントは電話、まいココWeb どちらでも予約可能です						1
2	3	4	5	6	7	8
		マタニティヨガ★ 受付10:00～ 講座10:30～11:45 (城南会館 ホール) ----- 午後休館	9:30～15:00	産後エクササイズ 受付9:30～ 10:00～11:30 (西公民館共催) ----- さるなあと開館 13:00～15:00	休館日	
9	10	11	12	13	14	15
	休館日	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	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) 10:50～12:00 12:55～13:30(昼休み)	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	
16	17	18	19	20	21	22
	休館日	9:30～15:00	9:30～15:00	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) 10:45～11:35 13:15～14:05	休館日	
23	24	25	26	27	28	29
	休館日	9:30～15:00	手形足形 アート 10:00～12:00 ----- さるなあと開館 12:00～15:00	9:30～15:00	休館日	
30						

【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。

※18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。