



ルンビニこども園 子育てひろば さるなあと No.248



〒624-0929 舞鶴市字寺内90番地 TEL0773-76-8333 令和8年1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♪



みきさんを囲んで



～助産師さんに聞いてみよう～

* 日時：2月5日（木）10時30分～11時30分（受付10時～）

* 場所：さるなあと2階 * 定員（先着順）：10組

* 申込み：1月7日（水）9時30分～前日14時まで

* 内容：みき助産院の助産師・新宮美紀さんを囲んで、

子育てで気になることをみんなでお話しませんか？

まいココ申込可

※助産院で急なお産が入った場合は中止になりますのでご了承ください。



サルナース



★熊谷先生とおしゃべりDAY同時開催（10時～14時30分）

* 日時：2月12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）

* 定員（先着順）：30組（1時間15組）

* 場所：さるなあと2階 * 持ち物：バスタオル、成長記録カード

* 申込日：1月15日（水）9時30分～前日14時まで

* 内容：身長・体重測定、足形スタンプ（手形はありません）



カラダスマイル



* 日時：2月17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（満2ヶ月～）

* 申込日：1月7日（水）9時30分～2月3日（火）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：2月18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）：7名 * 持ち物：タオル、水分補給

* 参加費：500円 * 託児あり：300円

まいココ申込可

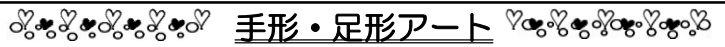
* 申込日：1月20日（火）9時30分～2月17日（火）14時まで

【託児ご利用の方の申込締切 2月10日（火）14時まで】

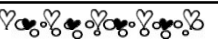
* 内容：腰痛や背中痛み、足のむくみなど

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。



手形・足形アート



* 日時：2月19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

* 申込日：2月4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：2月24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～）

* 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（首が座ったところから）

* 申込日：1月20日（火）9時30分～前日14時まで

まいココ申込可

【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。



ひなまつりを楽しもう！



* 日時：2月26日（木）10時30分～11時30分（受付10時～）

* 場所：さるなあと2階 * 定員（先着順）：10組

* 申込み：1月27日（火）9時30分～前日14時まで

* 内容：親子でひなまつりを楽しみましょう♪

まいココ申込可

家族のためのHAPPYマタニティひろば



マタニティヨガ



* 日時：3月1日（日）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

まいココ申込のみ

* 参加費：500円（1組）

* 託児あり：500円 * 持ち物：タオル、水分補給

* 申込日（WEB予約）：1月27日（火）9時30分～2月25日（水）14時まで

【託児ご利用の方の申込締切 2月19日（水）14：00まで】

* 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。



2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	5	6	7
	休館日	9:30～15:00	さるなあと開館 9:30～13:00 ----- 午後休館	みきさんを囲んで★ 助産師さんに聞いてみよう 受付10:00～ 10:30～11:30 さるなあと開館 12:00～15:00	休館日	
8	9	10	11	12	13	14
	休館日	9:30～15:00	建国記念の日 	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	
15	16	17	18	19	20	21
	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	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	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	
22	23	24	25	26	27	28
	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	9:30～15:00	ひなまつりを 楽しもう！★ 受付10:00～ 10:30～11:30 さるなあと開館 12:00～15:00	休館日	

★印イベントは電話、まいココWeb
どちらでも予約可能です

♥印イベントはまいココWebのみ
予約可能です



3月1日(日)

家族のためのHAPPYマタニティひろば

マタニティヨガ♥

講座10:00～11:30 (受付9:30～)



【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、13時30分～14時30分まで来てくださいます。