



# ルンビニこども園 子育てひろば さるなあと No.249



〒624-0929 舞鶴市字寺内90番地 TEL0773-76-8333 令和8年2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♪



## 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 (1組)

\*託児あり

\*申込日 4時まで

\*内容

託児ご利用の方は2/19(木)に  
申込は終了しています。  
託児なしの方のみ2/25(水)14時まで  
申込み可能です。

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。

### ✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦ カラダスマイル ✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦

\*日時：3月3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27日(火)13時～2月17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：3月4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：2月4日(水)9時30分～3月3日(火)14時まで

【託児ご利用の方の申込締切 2月25日(水)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。

### 🍓🍓🍓🍓🍓 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：3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：2月12日(木)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)

### 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

\*日時：3月18日(水) ①10時～12時 ②13時～15時

\*場所：さるなあと2階 \*参加費：200円

\*定員(先着順)：各6組 \*対象年齢：3ヶ月以上

\*申込日：3月5日(木)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。

\*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 西公民館 🎵🎵🎵

\*日時：3月24日(火) \*場所：西公民館3階和室 (303号室)

【親子リズム】10時30分～11時30分 (受付10時～)

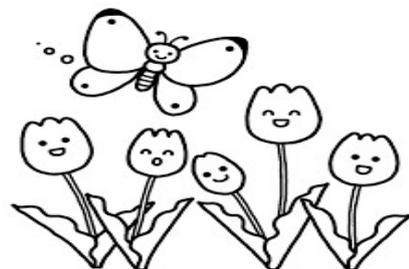
\*講師：熊谷記江氏 \*参加費:200円 \*定員(先着順):20組

\*対象年齢：3ヶ月以上 (首が座ったところから)

\*申込日：2月24日(火)9時30分～前日14時まで  まいココ申込可

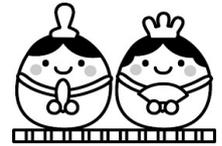
【ひろば開設】3階和室 12時～14時30分

お食事ご持参の方はレジャーシートをお持ちください。



# 3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
	<b>休館日</b>	カラダスマイル 受付10:00～ 講座10:30～11:45 (城南会館 ホール)	マタニティヨガ★ 受付10:00～ 講座10:30～11:45 (城南会館 ホール)	9:30～15:00	<b>休館日</b>	
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p><b>1日</b> 家族のための HAPPYマタニティひろば マタニティヨガ 受付 9:30～ 講座10:00～11:30</p> </div>	さるなあと開館 13:00～15:00	<b>午後休館</b>			
8	9	10	11	12	13	14
	<b>休館日</b>	9:30～15:00	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 9:30～12:30	
				さるなあと開館 12:00～15:00	<b>午後休館</b>	
15	16	17	18	19	20	21
	<b>休館日</b>	9:30～15:00	手形足形アート① 10:00～12:00 手形足形アート② 13:00～15:00 午前午後イベントのため 12～13時閉館	さるなあと開館 9:30～12:30	<b>春分の日</b> 	
				<b>午後休館</b>		
22	23	24	25	26	27	28
	<b>休館日</b>	おでかけさるなあと in 西公民館 【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	9:30～15:00	<b>休館日</b>	
29	30	31	<p>★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</p>			
	<b>休館日</b>	9:30～15:00				

【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。