



ルンビニこども園子育てひろばさるなあとNo.255



〒624-0929 舞鶴市字寺内90番地 TEL0773-76-8333 令和8年8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：9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
- * 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
- * 申込み：8月6日(木)10時～ 9月1日(火)14時まで
【託児ご利用の方の申込締切 8月26日(木)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。

🌸 ソラフラワーのアロマアレンジ 🌸

- * 日時：9月3日(木)10時～12時 (受付9時30分～)
- * 場所：西公民館 2 階 * 講師：いわさきひろみさん
- * 定員（先着順）：15名 * 材料費：1,300円
- * 申込み：8月4日 申込は終了しています。 木)15時まで
- * 託児あり * 持ち物：作品を持ち帰る袋、託児に必要な物
- * 内容：「ソラ」の茎を使用したクラフトフラワーのアレンジです。
ソラフラワーにアロマオイルを垂らすと優しい香りが広がります。

🌸 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：9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
- * 申込み：8月6日(木)10時～9月9日(木)14時まで
- * 内容：身長・体重測定、足形スタンプ (片足のみ)

🎵 おでかけさるなあと in 城南会館 🎵

- * 日時：9月15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 (首が座ったころから)
- * 申込み：8月18日(火)10時～定員いっぱいまで
- 【ひろば開設】会議室 12時～14時30分 まいココ申込可
- ※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 日星高等学校 🌸

- * 日時：9月16日(水)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（校舎前）
- * 申込日：8月5日(水)9時30分～ ※当日、来場可能です。
- * 交流時間：1年生が授業時間にふれあいに来てくれます。
【授業時間】10時45分～11時35分
- * 持ち物：スリッパ、外靴を入れる袋 まいココ申込可
- ※お食事ご持参の方はレジャーシートをお持ちください。

🍴 さるなあとで給食試食会 🍴

- * 日時：9月17日(木)10時30分～12時00分 (受付10時～)
- * 場所：さるなあと2階 * 定員（先着順）：6 組
- * 給食試食代：親子セット500円 (追加は1食に付300円)
- * 対象年齢：1歳～1 歳半 * 持ち物：水分補給
- * 申込み：8月18日(火)10時～ ※初めての方優先
- * 内容：ルンビニこども園の給食をみんなでいただきます。
給食調理員さんとの質問タイムもあります♪
- * 献立：中華風ローストチキン、たたききゅうり、トマトまスープ
※アレルギー対応はしておりませんのでご了承ください。

家族のためのHAPPYマタニティひろば

♡♡♡♡♡♡♡♡ マタニティヨガ ♡♡♡♡♡♡♡♡

- * 日時：9月19日(土)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 (Web予約のみ) * 参加費：500円 (1組)
- * 申込日：8月18日(火)10時～ 9月17日(木)12時まで
【託児ご利用の方の申込締切 9月10日(木)14時まで】
- * 託児あり：500円 * 持ち物：母子手帳、タオル、水分補給
- * 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。 まいココ申込のみ

+++++ カラダスマイル +++++

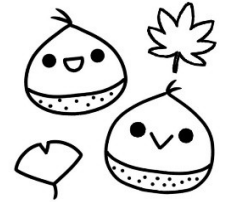
- * 日時：9月29日(火)10時30分～11時45分 (受付10時～)
- * 場所：城南会館（ホール）
- * 講師：長崎 優子 氏 * 定員（先着順）：20名
- * 参加費：500円 * 託児あり：300円(満3ヶ月～)
※満2ヶ月のお子さんはご相談ください。
- * 申込み：8月18日(火)10時～定員いっぱいまで
【託児ご利用の方の申込締切 9月15日(火)14時まで】
※託児キャンセル締切り 9月24日(木)15時まで
- * 持ち物：ヨガマット、タオル、水分補給
- * 内容：出産によってゆがんだ骨盤を整え産後の回復を
目指します。赤ちゃんとの暮らしを楽しむ
心から笑顔になれるための時間です。

〇〇〇〇〇〇〇〇 手形・足形アート 〇〇〇〇〇〇〇〇

- * 日時：9月30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
- * 申込み：9月8日(火)9時30分～定員いっぱいまで
- * 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。

9がつ

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
		9:30~15:00	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	ソラフラワーの アロマアレンジ ※西公民館共催 講座10:00~12:00 午後休館	臨時休館日	
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) さるなあと開館 12:00~15:00 午後休館	9:30~12:30 午後休館	
13	14	15	16	17	18	19
	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 日星高等学校★ 10:15~14:30 (学生との交流時間) 10:45~11:35	さるなあとで 給食試食会★ 受付10:00~ 講座10:30~12:00 午後休館	臨時休館日 19日 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	
20	21	22	23	24	25	26
		国民の休日	秋分の日	9:30~15:00	臨時休館日	
27	28	29	30	♥印イベントはまいココWebのみ ★印イベントは電話、まいココWeb どちらでも予約可能です。 その他のイベントは電話予約のみ。		
	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	手形足形 アート 10:00~12:00 さるなあと開館 12:00~15:00			

【利用時間】 9:30 ~ 15:00 ※イベントによって変更有り

◆月・土・日・祝日は休館 (他曜日臨時休館あり)

※飲食のご利用が可能です。昼食時間は12:00~13:00までです。