



7月サークル予定

深江保育園支援センターみずすまし

☆支援センターの開所時間は9:00~16:00です。

☆ご利用の際は全て予約制とさせていただきます。

☆ご利用の際は感染予防対策にご理解とご協力をよろしくお願いします。

お問い合わせ ☎72-3323 😊

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 おやすみ	5
7 リフレッシュ TEA TIME 10:00~11:30	8	9 おやすみ	10 オリジナル Baby in Car づくり 10:00~12:00	11	12 夏のフォトコラージュ 10:00~11:30
14	15 読み聞かせ &すくすくランチの日 11:30~13:00	16 おやすみ	17 簡単ナチュラル クッキング 10:00~12:00	18	19 英ちゃん先生の 体操あそび 10:00~12:00
21 海の日	22 おやすみ	23	24 おつかれさまロン 10:00~12:00	25	26
28 平山先生と みんなでしYOGA 10:00~12:00	29	30	31		



みずすましたよい

深江保育園支援センターみずすまし



夏が近づくこの季節。蒸し暑い日が続いていますが
 子どもたちの笑顔は、じめじめとした空気を吹き飛ばしてくれますね！
 今月も支援センターのお友だちと沢山あそび、子育ての悩みや相談
 お母さん同士で沢山お話ができるほっと一息つける場所になれば...♥と思います。
 ぜひ、あそびに来てください🌻

今月のサークル予定

7日(月) 10:00~11:30 / リフレッシュTEA TIME

ゆっくりお茶をしながら、お母さん同士子育ての仲間と育児の悩みや相談をしたりおしゃべりしませんか？
 会話の中から子育てのヒントもでてきたり、楽しい時間になれば...と思います♪

10日(木) 10:00~12:00 / オリジナル Baby in Car づくり

車につけているお母さんも多いと思いますが、市販のものだと被ってしまったりなかなか好きなデザインがなかったりしませんか？自分の好きなデザインでかわいいオリジナルの Baby in Car をつくっちゃいましょう♪
 (お子さまの写真もいれて作りたい方は写真をご持参ください。)

12日(土) 10:00~11:30 / 夏のフォトコラージュ

毎回大人気のフォトコラージュ！！
 今月は夏らしいかわいいパーツとお持ちいただいた写真をコラージュしてつくります！
 お子さまの写真や家族写真などご持参ください。

15日(火) 11:30~13:00 / 読み聞かせ&すくすくランチの日(2名限定)

※3日前までにご予約ください

絵本の世界を楽しんだあと、保育園の美味しいランチをいかがですか？
 離乳食から完了食までお子さまの月齢に合わせてご提供します♪

17日(木) 10:00~12:00 / 簡単ナチュラルクッキング(講師:渡辺陽子先生)

マクロビオティックのお話とお料理を教えてください！
 身体と心に優しい♥美味しい♥ほっこりあたたまる講座です😊

19日(土) 10:00~12:00 / 英ちゃん先生と体操あそび※深江保育園2階ホールにて

月齢や発達に沿った、日常生活の中であそびながら運動能力を伸ばせる体操あそびを教えてください！
 体操あそび終了後には英ちゃん先生の育児講座があります。
 広い視点からの興味深いアドバイスが聞けますよ😊

24日(木) 10:00~12:00 / おつかれさまロン(講師:SORA-宙-大町さおい先生)

毎日の子育てで疲れた体をリフレッシュ♪
 普段なかなか時間がとれずマッサージに行けないお母さんに向けたプチサロンです！

28日(月) 10:00~12:00 / 平山先生とみんなでし YOGA(講師:平山直美先生)

ヨガで身体も心もリフレッシュ！個別相談もありますので、お子さまの成長具合をご相談いただけます。(持ち物:フェイスタオル・バスタオル・母子手帳・飲み物)

マクロビオティックとは

穀物や野菜、海藻などを中心とする
 日本の伝統食をベースとした食事と
 することにより、自然と調和を
 とりながら健康な暮らしを
 実現する考え方です😊



サークルの情報やお子さまのかわいい
 お写真も載せています♪
 ぜひみずすましブログも
 チェックしてください！！

お問い合わせ ☎72-3323

サークルの内容紹介

簡単ナチュラルクッキング

講師: 渡辺陽子先生 (青い理髪館工房モモ)

子どもたちの未来、身体をつくる大切な食事。
 できるだけ自然のもの、季節のものを食べさせて
 あげたいけど子育て中は時間はないし、家計のやりくりも
 大変で思うようにできなかったりしますよね。
 今回はそんなお母さんたちに！と塩麴を使った家計にも
 身体にも優しい料理法を教えてください！
 みんなで楽しく Cooking Time☆

おつかれさまロン

講師: 大町さおい先生 (SORA-宙-)

お母さんたちの疲れた体が少しでも楽になればいいなあ♡と
 思い、マッサージタイムを設けました！
 おつかれさまロンでゆっくり癒しの時間を
 過ごしていかれませんか？

平山先生とみんなでし YOGA

講師: 平山直美先生 (なお助産院)

毎日忙しく、自分のことは後回しにしているお母さんたち！
 なかなか自分の時間を作るのは難しいことですよね😓
 だからこそ、「自分のための時間」をつくり平山先生と
 一緒にヨガをしてみませんか？
 ヨガでこころと体を整え、リフレッシュして
 笑顔でお子さまと楽しい毎日を過ごしましょう♪
 母乳のことでお困りの方、悩んでおられる方は
 ぜひ平山先生にご相談ください！

妙行寺本堂へ続く階段裏の
 水鏡堂が支援センターになります。
 駐車スペースは水鏡堂の裏です。
 受付は自動販売機！
 わからない方はご連絡ください。

すぐそばの看板

3311

妙行寺

自動販売機

駐車場