

# 3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いたします。

お問い合わせ ☎ 72-3323

月	火	水	木	金	土
2	3	4 おやすみ	5	6 アルバムづくり 10:00~12:00	7
9 平山先生とみんな でYOGA 10:00~12:00	10 アルバムづくり 10:00~12:00	11	12 春のフォトコラージュ +すくすくランチの日 10:00~13:00	13 おやすみ	14 おやすみ
16	17	18 メモリアル身長計づくり 10:00~12:00	19	20 春分の日	21
23	24	25 おやすみ	26	27	28 英ちゃん先生と 体操あそび 10:00~12:00
30 おつかれさまロン 10:00~12:00	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

日に日に厳しい寒さも和らぎ、穏やかな日差しが感じられるようになりました。

待ちに待った春が、もうすぐそこまで来ています🌷

早いものでもう3月。1年を振り返ると、子どもたちの大きな成長が見られ本当に嬉しいものです。来年度も楽しく、お母さま方がホッと安らげるような支援センターを目指して頑張ります♪

たくさん遊びに来てくださいね😊

## 今月のサークル予定

**6日(金) 10:00~12:00 / アルバムづくり (ほっと一息ティータイム)**

1年間の思い出を、仕掛けアルバムにします!

家族写真や、記念の写真、日々の写真を使って可愛く仕上げましょう♥写真を持ってきてください。

**9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**

寒さで縮こまりがちな身体を伸ばして体も心もリフレッシュ♪

また親子ヨガではふれあい遊びを沢山交えながら、身体の巡りに沿ってお子さまの

身体をほぐしていきます🌸

身体測定や個別相談もありますので、お子さまの成長具合など気軽にご相談ください(^^)♪

(持ち物:母子手帳、飲み物、バスタオル)

**10日(火) 10:00~12:00 / アルバムづくり (ほっと一息ティータイム)**

6日 or 10日のどちらかご都合の良い日にご予約ください😊

**12日(木) 10:00~11:30 / 春のフォトコラージュ (ほっと一息ティータイム)**

・すくすくランチ(11:30~13:00)

3月は春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作ります。

誰でも簡単に可愛く作ることができますよ♪(お子さまや家族写真を持ってきてください)

すくすくランチでは離乳食(3回食が始まったお子さま)から完了食までお子さまの

月齢に合わせてご用意します!ランチのみのご予約もお気軽にお声掛けください(^^)♪

※すくすくランチは、3名限定です!3日前までにご予約ください

**18日(水) 10:00~12:00 / メモリアル身長計づくり(ほっと一息ティータイム)**

メッセージや写真を入れられる、メモリアル身長計を作ります!

**28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、日常生活の中に遊びながら運動能力を伸ばせる体操あそびを

教えていただきます!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♪

**30日(月) 10:00~12:00 / おつかれさまロン 講師:大町さおり先生**

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!

### ほっと一息ティータイム

サークルが終わった後はティータイムを設けています  
ゆっくりお茶をしながら、子育て中の悩みや、エピソードなど色んな話をしながらホッと一息いかがですか?♥

1歳のお誕生月にサークルに参加された方に木製手形をプレゼントします♥

👉詳細はスタッフまで👉



木製の3Dプレート

### ★おさがい&おあがいひろば★ 常時設置中!

着なくなった、着れなくなった服など皆さんどうしていますか?  
あげたいけど迷惑ではないかな?  
まだキレイだけどあげる人がいない...  
だけど捨てるのはもったいない!!  
深江保育園支援センターみずすましではそんな服を集め、必要な方にバトンタッチできる場を設置しています♪  
是非手に取ってお気に入りの服を見つけてはいかがでしょうか?  
またお家で眠っている子ども服がある方、必要な方にバトンタッチしませんか?

お行き先へ続く階段裏の倉庫が支援センターになります。駐車場は向かいの空き地です。自印は自動販売機!わからない方はご連絡ください。



## サークルの内容紹介

### 平山先生とみんなでし YOGA

講師:平山直美先生

寒さも和らぎ、身体を動かしやすい時期が近づいてきました。冬の間に寒さで縮こまってしまった体をゆったりとした呼吸法と全身運動でほぐしていきませんか?🌿

ヨガが初めてだから、できるかな~? 体も硬いし動けないかも...と  
思っているお母さん!!

一回の参加でもヨガ前後の身体の変化も感じられるので、ぜひお気軽にご参加ください!

### おつかれさまロン

講師:大町さおり先生 (SORA-宙-)

毎日忙しく、自分のことは後回しにしているお母さん!

日々の生活の中でお母さん自身の時間を時間を作るのは難しいことですね🐱

だからこそ、「自分のための時間」を作り大町先生のマッサージを受けてみませんか?

体とこころを整え、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!

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  
予約受付時間は 9:00~16:00 です