

4月サークル予定



☆支援センターは月～土曜日の 10:00～12:00 の間いつでもお気軽に遊びに来てください♪
 ☆サークルの日のご予約をお願いします。
 ☆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。

深江保育園支援センターみずすまし

お問い合わせ ☎ 72-3323

月	火	水	木	金	土
		1	2	3 メモリアル身長系 づくり 10:00～12:00	4
6	7	8 こいのぼりづくり 10:00～11:30	9	10	11
13 平山先生とみんな でYOGA 10:00～12:00	14	15	16	17	18
20 母の日の プレゼントづくり 10:00～12:00	21 おやすみ	22	23 端午の節句フォトコラージュ +すくすくランチの日 10:00～13:00	24	25 母の日の プレゼントづくり 10:00～12:00
27	28 おやすみ	29 昭和の日	30 おやすみ		



みずすましたよい

深江保育園支援センターみずすまし



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

春是一年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため身体は交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすくなります。このような状態では疲れがたまりやすく、腰痛が痛くなったり身体が冷えたりなどの症状が出やすくなります。さらに生活が大きく変化する季節でもあるため、ストレスを感じることも多く自律神経の乱れにつながります。季節による影響は避けられないですが、平山先生のヨガやお話を通して日々の生活にちょっとした工夫を取り入れ、春を楽しく過ごしていきたいですね！

春の日差しを感じる気持ちのいい季節になりました。支援センターみずすましでは来てくださるお母さん、お子さまが安心して過ごせるようにまた同じ子育て家庭の皆さんと楽しく交流できるようなサークルを行っています✿皆さんとの出会いを大切に、今年もたくさんの方に支援センターをご利用いただけたらと思います。お気軽に遊びに来てください♪お待ちしております✿

今月のサークル予定

3日(金) 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！折り畳み式なので、使わないときは小さく保管できますよ♪

8日(水) 10:00~11:30 / こいのぼりづくり(ほっと一息ティータイム)

5月5日はこどもの日。お子さまの健やかな成長と幸せを願ってかわいいこいのぼりを作しましょう！お子さまの写真を一枚お持ちください(直径5cmの丸に切ります。)

13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)

20日(月) 10:00~12:00 / 母の日のプレゼントづくり(ほっと一息ティータイム)

今年の母の日は5月10日(日)です。無地のトートバックに絵具やお子さまの手形で柄や模様、絵を描いてかわいいオリジナルトートバックを作しましょう！

20日(月) or 25日(土) のどちらか都合の良い日にご予約下さい。

23日(木) 10:00~11:30 / 端午の節句フォトコラージュ ほっと一息ティータイム

すくすくランチ(11:30~13:00)

端午の節句にちなんだパーツと、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！無農薬の野菜や無添加の調味料を使ったこだわりのランチです♪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

25日(土) 10:00~12:00 / 母の日のプレゼントづくり(ほっと一息ティータイム)

20日(月) or 25(土) のどちらか都合の良い日にご予約下さい♪



身長計見本

サークルが終わった後は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♡



ちこちでお母さんと赤ちゃんのお手伝いをします！

お母さんが赤ちゃんと一緒にできないこと(美容室・買い物・歯医者などの病院・求職活動など)をしている間、ちこち(ちこっとボランティア)で保育士が赤ちゃんのお世話をします☺

時間：午前10時~12時までの1~2時間

費用：無料！

ご利用の際は予約をお願いします。

詳しくはスタッフにお気軽にお尋ねください👉



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

