



## 水曜日



10

### ●10:30～ 「母の日カードを作ろう」

14日は母の日ですね。可愛い母の日カードを作ります。材料費100円で先着15名様です。参加の方は写真をお持ちください。

### ●はじめましての日

新しい親子さん、ほっこりひろばに遊びに来ませんか？この日は、初めての方や、初めてじゃないけど新しいお友達を作りたいな！という方、大歓迎の日です！11:30頃から「はじめましてこんにちは」タイムを行います。

17

### ●10:30～11:30 「せいさく遊び・いちご」

手型や足型を押ししたりして、いちごの製作をして、ラミネートします。参加費は50円。先着15名様です。お申し込み下さい。



### ●13:00～14:00 「ベビーマッサージ」

オイルを使った本格的ベビーマッサージです。24日と連続でお越しください。参加費は300円(2回分)で先着8名様です。持ち物は、バスタオル・赤ちゃんの飲み物(母乳の方は要りません。) マッサージ用オイル(持っていない方は100円でお付けしています)

24

### ●13:00～14:00 「ベビーマッサージ 2回目」

ベビーマッサージは、1回目の続きを行います。

31

### ●11:45～12:00 「お誕生会」

今月生まれのお友達、おめでとうございます！大きくなるって嬉しいね！メッセージ記入がありますので、申し込まれた方は11:15までにお越しください。

### ●13:00～14:00 「骨盤調整ヨガ」 ※ヨガにご参加の方のみの時間になります。

産後の骨盤の開きを調整！ダイエットにも効果？子ども連れでもOKです。受講料500円。先着15名様です。お申し込みください。



### 「ラウレアフラダンスサークルのレッスン」

22日(月) 13:00～14:00

ほっこりのお部屋にて (参加1回500円)

エクササイズフラが中心のレッスンです。お子さま連れでの参加OKです。参加ご希望の方はお気軽にお越し下さい。見学の方は無料です。動きやすい服装でお越し下さいね！



### 「ママエクサ+親子遊び」

16日(火) 10:30～11:30

ほっこりのお部屋にて(参加費1回500円)

ママだけの参加もOKです！スタイルエクサ+Kでママの体をリフレッシュ！エクサのあとは少しだけ親子でふれあい遊びをしましょう。参加ご希望の方はお気軽にお越し下さい。見学は無料です。持ち物はお茶・汗拭きタオル。動きやすい服装でお越し下さいね！



### 「リリベルサークル」

8・22・29日(月) 10:30～11:30

ほっこりのお部屋にて(参加費無料)

定期的にご参加いただける方を募集しています。お子さま連れでの参加OKです。楽譜が読めなくても大丈夫です。楽しくハンドベルを演奏しましょう。参加はほっこり広場へお申し込みが必要です。



## 5月の予定



## 木曜日

今年度より、木曜日は対象の年齢は関係なく遊びに来ていただけるようにいたしました。水曜日でも大きいお友達も参加可能ですが、小さい赤ちゃんも安心して過ごせるように保護者さまの配慮もお願いいたします。

11

### ●「絵本の日」 10:30～14:00

絵本の日です。いつもよりたくさんの絵本を用意しています。絵本係のおばちゃんに読んでもらったり、好きな絵本をゆっくりと楽しみましょう。

18

### ●10:30～11:30 「せいさく遊び・いちご」

手型や足型を押ししたりして、いちごの製作をして、ラミネートします。参加費は50円。先着15名様です。お申し込み下さい。



25

### ●10:30～11:30 「リズムの日」※この時間はリズムにご参加の方のみにになります。

親子でピアノに合わせて体を動かしましょう。子どもの体を育てる親子リズムです。参加費は100円。お申し込み下さい。動きやすい服装でお越し下さいね。  
●10:30～親子リズムのため、11:30以降の時間が自由遊びになります。11:30～自由遊びです。お子様を見守りながら楽しくお過ごしください。

6/1

### ●はじめましての日

新しい親子さん、ほっこりひろばに遊びに来ませんか？この日は、初めての方や、初めてじゃないけど新しいお友達を作りたいな！という方、大歓迎の日です！11:30頃から「はじめましてこんにちは」タイムを行います。