



ピクニックカレンダー

R6・3・21発行

長崎市子育て支援センター 「ピクニック」 (TEL・FAX 095-843-3555)

〒852-8104 長崎市茂里町2番38号1F ブログ: <http://picnic93.blog50.fc2.com>



日	月	火	水	木	金	土
	1 わらべうた 11:00~	2	3 栄養相談 & 身体測定 10:00~栄養相談 先着 12名	4	5	6
7 休館	8	9	10	11	12 ㊦15名 リトミック 10:30~	13
14 休館	15	16 ㊦7名 ベビーマッサージ 10:30~	17	18 助産師さん とフリートーク 11:00~12:00	19	20
21 休館	22	23 ㊦7名 ベビィヨガ 10:30~	24 ㊦6名 ママトレ 10:30~	25	26	27
28 休館	29 昭和の日 休館	30				

★イベントの予約は1世帯につき1つです。3月27日(水)から来館での予約のみになります。
予約イベントの時間は、予約の方のみの利用になります。11時半から通常のご利用になります。

★イベント参加の方は、開始時間5分前には、来館されるようよろしくお願い致します。

★イベント予約の方で都合が悪くなったら、キャンセルの連絡をお願いします。
当日は、9時半から受付けています。



ひろばは感染状況や悪天候などで止む無く休館となる場合がございます。
休館のお知らせはラインやブログにてアップしています。お電話で確認されても大丈夫です。この機会にライン登録をされることをおすすめします。



★栄養相談★

4月3日（水）10時～
ビーンスタークの栄養士さんによる個別相談です。
身体測定の後にご相談をします。
※栄養相談を希望の方は、先着12名になります。
相談時間は、10分です。



★わらべうた★

4月1日（月）11時～

※予約なしでご利用できます。
親子で楽しい時間を過ごしましょう。
遊びにきてくださいね。

★ベビーマッサージ★

4月16日（火）10時半～
親子の絆を深めるベビーマッサージです。
生後2か月から、参加できます。
予防接種後、72時間内のご利用は、ご遠慮ください。
※参加費500円、バスタオル持参でお願いします。



★ベビーマッサージ★

4月23日（火）10時半～
首がすわった、1才（よちよち歩き）までのお子さんが対象です。
動きやすい服装でご参加ください。
40分行います。
予防接種後、24時間内のご利用はご遠慮ください。
※バスタオル持参でお願いします。

★ママトレ★

（ママのためのトレーニング）

4月24日（水）10時半～
ママトレは出産や育児で疲れた体をケアするママのための講座です。
ストレッチや筋トレで体をケアしましょう！！
※お子様は、スタッフが見守ります。

★リトミック★

4月12日（金）10時半～
0～1才半頃のお子さんが対象です。

リズムにのって、親子で一緒に動きましょう！！
音楽を楽しみましょう♪



※イベントは予約制にしています。受付開始は **3月27日（水）** から、**時間は10～16時**でお願いします。
| 世帯**1つ**。但し当日のキャンセルは**9時半～**受け付けます。予約は来館のみでの対応となります。