



# ピクニックカレンダー

R6・11・19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 休館	2 わらべうた 11:00~	3	4 栄養相談 & 身体測定 10:00~栄養相談 先着 12名	5 0~2歳頃	6 ①15名 リトミック 10:30~	7
8 休館	9	10 ①7名 ベビーマッサージ 10:30~	11 13時から通常利用 となります	12 ①20名 クリスマス音楽会 11:00~	13	14
15 休館	16 わらべうた 11:00~	17	18 助産師さんと フリートーク 11:00~12:00	19	20 ①6名 ママトレ 10:30~	21
22 休館	23 ①7名 ベビーヨガ 10:30~	24	25	26	27	28
29 休館	30 休館	31 休館				

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

★イベントの予約は1世帯につき1つです。11月26日(火)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。

★12日(木)のクリスマス音楽会は、楽器の準備や片付けなどの関係で、13時まで、予約の方のみの  
利用になります。予約の方もお食事コーナーは、13時まで利用できません。  
13時から、通常の利用としますので、ご協力よろしくお願いします。



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★

12月4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★

12月2日(月)11時～  
12月16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★

12月10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。



★リトミック★

12月6日(金)10時半～  
首がすわった2才頃まで  
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♪



★ママトレ★

(ママのためのトレーニング)

12月20日(金)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。  
ストレッチや筋トシで体をケア  
しましょう!!  
※お子様は、スタッフが見守ります。

★ベビーマッサージ★

12月23日(月)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分を行います。  
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。

★クリスマス音楽会★

12月12日(木)11時～  
絃洋会さんによるコンサートです。  
どんな曲があるかな～  
楽しみですね♪  
※秋の音楽会に参加された方は、  
クリスマス音楽会に参加できないので  
ご了承ください。



★お知らせ★

12月29日から1月3日まで  
ピクニックは休館です。  
1月4日から開館します。

※イベントは予約制にしています。受付開始は 11月26日(火)から、時間は10～16時でお願いします。  
1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。