

## イベントのお知らせ

4(水)要予約10組 10:30~

### 食育のはなし

食育指導士の山下先生と座談会形式で疑問にお答えしていきます  
どんな子どもに育てほしい？  
食を通した子育てを一緒に考えてみませんか

9(月)要予約10組 10:30~

### リフレッシュ講座

#### リパドレージュエクササイズ

講師の江添先生によるエクササイズ  
簡単な動きでリンパを流して  
体も心もリフレッシュ！お子さんはママの見えるところでスタッフが  
が見守るので安心して行えますよ

16(月)要予約10組 10:30~

### 産後ヨガ

助産師のカナナ先生による  
ママのためのやさしいヨガのプログラム 体をほぐしてスッキリ！  
お子さんはママの見えるところで  
スタッフが見守ります

19(木)・24(火)

要予約10組 10:30~

### リトミック Xmas

オペラ歌手の堤先生と歌って体を動かして、クリスマスを楽しもう  
二日間とも同じプログラムとなります  
ご予約は1家庭1回でお願いします



# 長崎市土井首地区子育て支援センターみなみ

## イベントカレンダー

令和6年

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 要予約10組 食育のはなし	5	6 避難訓練 不審者	7
8 休館	9 要予約10組 リフレッシュ 講座 リパドレージュ エクササイズ	10	11	12 身体測定 フリーデー 午前中	13	14
15 休館	16 要予約10組 産後ヨガ	17	18	19 要予約10組 リトミック Xmas	20	21
22 休館	23	24 要予約10組 リトミック Xmas	25	26 身体測定 フリーデー 午前中	27	28
29	30	31	年末年始休館12/29(日)~1/3(金)まで			

イベントご予約は・・・

- ★毎月25日~定員数まで、お電話または直接来館 優先で受付します。電話：095-878-2788  
LINEでも可能ですが、確認時間が10時頃、12時頃、16時頃となりますご了承ください
- ★毎週LINE公式アカウントにて空き状況をお知らせしています
- ★イベントのある日は予約された方のみのご利用です 午後はどなたでもご利用いただけます



## みなみのLINE 公式アカウント



イベントカレンダーの配信や臨時休館などのお知らせ、講座予約後の連絡にチャットを利用しています。

みなみのLINE登録

↓  
お子さんのお名前  
保護者のお名前を登録

↓  
登録完了

ご登録よろしく申し上げます

### 【予約なしOK】

身体測定フリーデー  
助産師相談  
10:00~12:00

身長・体重の測定をご希望の方は来館の際スタッフにお伝えください。