



平成30年 すくのび広場 11月カレンダー

JT NPO 応援 プロジェクト
2期 第3回

広場 開放時間 10:00~17:00

平日・土日祝日も同時刻。終わり時間のお片づけにご協力ください♡



日	月	火	水	木	金	土
		30 	31 ハロウィン 	1 AMトミカ無料 	2 PM めりえ無料 	3 11:00~14:00 季節の工作
4 10:00~12:00 13:00~15:00 ドレスタイム 	5 点検・研修 お休み 11:00~12:00 健康体操・説明会	6 11:00~ 歌とお話 	7 PM めりえ無料 	8 10:00~12:00 平友の会 家計簿のつけ方	9 13:30~ 代謝改善ヨガ 13:30~ ハンド 	10 11:00~ エプロンシアター 14:30~ 栄養士さんとあそぼ
11 14:00~ あたるかな? 竹鉄砲射的 	12 AMトミカ無料 	13 15:00~ 季節の工作 	14 10:30 もぐのびサロン 14:30~ 歯磨き指導 	15 13:00~ 肥満予防・ 代謝改善ヨガ 	16 10:30~ ハンドマッサージ 	17 10:00~12:00 ドレスタイム 14:00~ 大型絵本
18 11:00~、14:00~ 楽しい英語 	19 11:00~ 健康体操 (高齢者大歓迎) 	20 10:00~12:00 ママサロン 子育てコンサルジュ	21 10:30~12:00 ハンドマッサージ ネイルケア (限定7名・予約優先)	22 PM めりえ無料 	23 13:00~15:00 ドレスタイム 	24 14:30~ 栄養士さんとあそぼ
25 10:00~12:00 ドレスタイム 14:00~ 竹鉄砲射的 	26 11:00~ 肥満予防・ 代謝改善ヨガ 	27 10:30~ ベビーマッサージ 11:00~ 授乳相談 	28 10:30~ 歯磨き指導 	29 10:00~12:00 ドレスタイム 	30 PM めりえ無料 	1 14:00~17:00 淑徳短大生 ボランティア

季節の工作



今月と来月の季節の工作は「クリスマスリース」です。工作の先生が材料を用意してくれるので、小さい子ども簡単に作ることが出来ます。オリジナルでデコレーション出来ますよ！材料費100円のご協力、お願いします。

★歯科衛生士さん
14日(水)、28日(水)
笠原先生の歯磨き指導。
今おうちで使っている
歯ブラシを持ってきてね。
ママが嬉しい託児つき。
歯ブラシがもらえるよ。

健康体操

11/5(月)、11/19(月)

「いつでも」「どこでも」「だれでも」できる体操で、筋力をアップし、柔軟性を高めましょう！筋力の維持・向上に効果があります。シルバーリハビリ体操の指導士の先生が教えてくれます♪

9日(金)、16日(金)
21日(水)ハンドマッサージ

乾燥の季節になり、水仕事などで手が荒れやすくなります。マッサージをしてもらい、潤い、癒されましょう♪
21日は、ネイルケアもあります。
大人気のため、予約優先です。

ドレスを着用したいお子様は、事前に受付でドレス券(100円)をご購入して下さい♡
12/25まで着用期限です

★管理栄養士さん
10日、24日(土)
北尾先生と一緒に遊びながら、栄養や食事バランスの秘訣を伝えてくれます！

★助産師さん 27日(火)
洋向台ママケアハウスの四家先生です。授乳相談やスキンケアなど赤ちゃんに重要な知識を教えてください。ベビマを一緒にしましょう～！

★うみかぜヨガ
9日(金)、15日(木)
26日(月)薫谷弘子先生
大人気の広場ヨガ!!
幼児から高齢者までどなたでも大歓迎！
看護師が血圧測定します。

来月のお休み

12月5日(水)

12月26日(水)～
1月5日(土)まで
年始1月6日(日)オープン

～ ママサロンのご案内 ～

11/20(火) 入園準備などの情報収集しましょう♡いわき市四倉地区 子育てコンサルジュの池田さんがいらつしゃいます。一人で悩まず、困ったこと、疑問に思ったことなど、ご相談ください。

10/9(火)「もぐのび」サロン
いわき市アレルギーつ子交流会
代表の緑川さんがアトピー肌のお手入れ法などを説明します。
春からの入園に備え、無料冊子をもって留意点を確認してね。
予約不要で先着順に個別対応です。

〒971-8111 いわき市小名浜大原字丁新地206-2
いわき緊急サポートセンター支援拠点アステール内

すくのびくらぶ すくのび広場カレンダー 検索

TEL 080-6055-1099 FAX0246-84-9239

広場メールアドレス: sukunobi2711@gmail.com
ています。ご意見ご要望お写真の投稿やメールなど大歓迎！

* 広場の紹介で冊子やHPなどお写真を掲載中です。
掲載NGやお問合せは、受付や左記へお願いします。

