

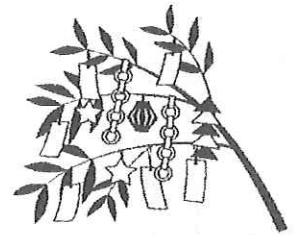
令和8年度

# 花・はなだより 6月号



ホームページ

月	火	水	木	金	土	日	※ ワクワク工作 ※ 12・17・19・26日 3:30~ 『みんなで作ろう 七夕かざり』 対象:小学生 当日申込み 内容:センターにある大きな笹に七夕かざりをつります。
1	2 ひよこっこ 10:30	3 おやこっこ 10:30	4	5 花はな タウン 10:30	6	7 <b>休</b>	
8 バブハイ タイム 10:30	9 ママ薬 タイム (シャッタータイム ミニカフェ) 10:30	10 おやこっこ 10:30 ちよびじいと あそぼう 3:30	11 親子で ABC (登録制) 10:30	12 ちょボラ ストレッチ 10:00 ワクワク 工作 3:30	13 <b>休</b>	14 <b>休</b>	
15 ウキウキ 工作 (登録制) 10:30	16 ひよこっこ 10:30	17 おやこっこ リズム 10:30 ワクワク 工作 3:30	18 心楽タイム (ヨガ)10:30 子育て支援室 (要予約) カブラで あそぼう 3:30	19 ワクワク 工作 3:30	20 盆踊り 講座 10:00	21 <b>休</b>	
22 バブハイ タイム 10:30 卓球に チャレンジ 3:30	23 よちとこ リズム 10:30	24 ママ&ベビー 特別講座 10:30 モルック・ポツ チャであそぼう 3:30	25 親子で ABC (登録制) 10:30	26 ちょボラ ストレッチ 10:00 ワクワク 工作 3:30	27 <b>休</b>	28 <b>休</b>	
29	30	がつぎょうじ 7月行事 ・1日(水)ちびっこ縁日 ・4日(土)バドミントン教室(申込み 6/22(水))				たつきゅう 卓球にチャレンジ 22日(月)3:30~	



**盆踊り講座**  
6月20日(土)10:00~

対象: 幼児親子、小中高生、地域の方  
申込み: 6月1日(月)~来館又は電話申込み  
内容: 民謡の先生をまねいて、楽しくみんなで踊りましょう。  
服装: 浴衣でも洋服でも良いです。

**ちびっこ縁日**  
7月1日(水)10:30~

対象: 未就園児親子  
申込み: 6月1日(月)~来館申込み(チケットをお渡しします)  
内容: 遊びや制作のブースがあり親子で縁日を楽しめます。  
☆保健師さんによるストレスチェックブースもあります!!  
(唾液中のアミラーゼ量からストレス数値を測定)

**ママ&ベビー特別講座**  
6月24日(水)10:30~11:00

詳しくは裏面をみてください。

産後の不調、そのままにいませんか？

- ✓腰痛・肩こりがつらい
- ✓体型が戻らない
- ✓骨盤のゆがみが気になる

# ママ&ベビーの 特別講座

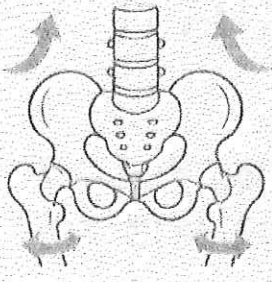


産後の体を整え、親子で笑顔あふれる毎日へ

産後の体の変化を知り、ケアすることで、  
毎日をもっとラクに、もっと笑顔に。

## 講座内容

**01** 産後の  
お身体の変化



- 骨盤はどう変わる？
- ホルモンバランスの変化
- 不調の原因をわかりやすく解説！

**02** 産後にオススメの  
ストレッチ



- その場で一緒に実践！
- 簡単にできるストレッチで体スッキリ♪
- ご自宅でもできるケアも紹介

**03** 赤ちゃん整体  
(ベビータッチケア)



- 赤ちゃんの体のケア方法
- ママでもできる優しいアプローチ
- くっすり・こきげんサポート

## 個別相談(事前予約制)

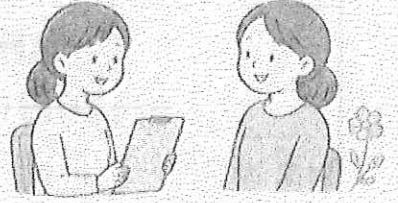
先着3名(事前予約制)

希望者は11:10から  
11:40まで

お一人ずつ丁寧に相談にお応えします。

骨盤チェックまで行います！

- ✓ 日頃の不調やお悩みを相談
- ✓ 今の状態に合ったアドバイス
- ✓ 自宅でもできるケア方法もお伝えします



赤ちゃん同伴OK  
泣いても大丈夫！  
安心してご参加いただけます



国家資格者が担当  
身体のプロが丁寧にサポートします



### 日時



6/24 (水) 10:30 ~ 11:10

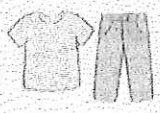
希望者は11:10~11:40まで個別相談(事前予約制・先着3名)

### 対象



0歳から1歳ぐらいのお子さんとお母さん

### 服装



動きやすい  
服装

### 持ち物



タオルなど  
あれば

### 定員



10組

### 申込みについて

来館申込みのみ  
6/8(月)から  
定員になり次第  
締め切らせて頂きます



ママが心も体も笑顔でいられる毎日を、一緒に作りましょう。