



プログラム内容



申し込みなしプログラム 当日先着順

**世代交流事業
「お正月遊び会」**
5日(水) 10:30~11:00
・コマ回しや廃材を使った製作などを体育室の方と一緒に楽しみましょう♪

足型アート「雪だるま」
6日(木)・20日(木)・29日(土)
10:30~11:30
・毎月テーマを決めて足型で作品作り♪スタッフが足型とりのお手伝いをします(^^)／

気軽にストレッチ
14日(金) 11:30~12:00
定員: 8組(当日先着順)
対象: 乳幼児親子 参加費: 無料
・つどいの広場でお子さんを見守りながらストレッチをしませんか？

先生とあそぼう
19日(水) 16:30~16:45
24日(月) 16:50~17:05
定員: 15組程度(当日先着順)
対象: 乳幼児親子 参加費: 無料
・先生と一緒に身体を動かしたり絵本を見たりして楽しみます♪



申し込みありプログラム 来館し実筆での予約となります 対象: 利用登録された方全て

**赤ちゃんのためのおはなし会
&ハイハイ競争**
7日(金)・24日(月)
11:00~11:30
予約開始: 12/25~ 定員: 各12組
参加費: 無料
・絵本の読み聞かせやふれあい遊びで楽しんだ後、ハイハイ競争をします。

楽しくエクササイズ①
「Let'sサーキット&おなか引締め」
11日(火) 10:30~11:15
予約開始: 12/25~ 定員: 7組
対象: 乳幼児親子 参加費: 300円
持参物: 飲み物、動きやすい服装
・有酸素運動と筋力運動を交互に行います。脂肪燃焼に効果があります。

ベビーアロママッサージ
12日(水) 11:00~11:45
予約開始: 12/25~ 定員: 10組
対象: 乳児(3ヶ月~)
参加費: 400円
持参物: バスタオル
レジャーシート
・ママが赤ちゃんをマッサージ♪

美姿勢・骨盤ex
13日(木) 11:00~11:45
予約開始: 12/25~ 定員: 7組
参加費: 300円
持参物: 飲み物、動きやすい服装
・美しい姿勢を作るエクササイズです。呼吸や運動で骨盤を基礎とした骨格を整えましょう。

わくわくタイム
17日(月) 10:30~11:30
予約開始: 1/4~ 定員: 8組
対象: 乳幼児親子 参加費: 無料
講師: 地域ボランティアサークル
「さくらんぼ」のみなさん
・わらべうた、読み聞かせ、親子ふれあい遊び、製作等をします。

**スペシャルエクササイズ
「ピラティス」**
18日(火) 10:30~11:30
予約開始: 1/4~ 定員: 7組
対象: 乳幼児親子 参加費: 500円
持参物: 飲み物、動きやすい服装
託児(飲み物・おむつ)
・ママ向けの託児付ピラティス教室です。

親子リトミック
21日(金) 11:00~11:30
予約開始: 1/4~ 定員: 12組
対象: 乳幼児親子 参加費: 無料
・音楽に合わせて親子でふれあい遊びをしたり、歌を歌ったりします。

**手作りタイム
「クラフトで雛人形」**
21日(金) 15:30~16:30
予約開始: 1/4~ 定員: 10組
対象: 乳幼児親子
参加費: 150円
・クラフトを使ってひな人形をつくりまます。

**楽しくエクササイズ②
「バランスボール&骨盤歪み改善」**
26日(水) 10:30~11:15
予約開始: 1/4~ 定員: 7組
参加費: 300円
持参物: 飲み物、動きやすい服装
・ボールの上での運動は姿勢改善や体の歪み改善に効果的！

**親子工作会
「鬼のお面作り」**
26日(水)27日(木)
15:30~16:30
予約開始: 1/4~
参加費: 無料 定員: 各6名
・鬼のお面を作ります。

**もやいエンジョイクラブ
「コサージュ作り」**
28日(金) 10:30~11:00
予約開始: 1/4~ 定員: 8組
対象: 乳幼児親子
参加費: 50円
・今回はチランを使ってコサージュ作りをします。

食育「離乳食について」&相談会
31日(月) 10:30~12:00
講師: 管理栄養士 大澤清美
予約開始: 1/4~ 参加費: 無料
定員: 食育講座 12組 相談会 6組
・離乳食について管理栄養士さんのお話を聞きに来ませんか？
講座(11:00~11:30)の前後で予約制の個別相談会も(^^)



申し込みありプログラム・電話予約可 対象: 幼稚園児

「元気アップ教室」~鉄棒、マット運動等、楽しく体を動かしましょう~
~年中・年長~
17日・31日(月) 15:45~16:45
予約開始: 1/4~ 定員: 10名
対象: 年中・年長児
参加費: 700円(2回)
持参物: 体操服または動きやすい服装
飲み物
講師: 運動指導士・保育士

~年少~
19日(水) 15:45~16:30
予約開始: 1/4~ 定員: 7名
対象: 年少児
参加費: 300円(1回)
持参物: 体操服または動きやすい服装
飲み物
講師: 運動指導士・保育士



「書き方教室」
11日・18日・25日(火) 15:30~16:30
予約開始: 12/25~ 定員: 16名
(少人数ずつ3回に分けて行います)
対象: 年中・年長児
※文字が読めて、字を書くことに興味がある子
参加費: 600円(3回)
持参物: 2B~5Bの鉛筆・消しゴム・下敷き
10マス漢字練習帳(宿題用希望者のみ)

キッズわんぱく教室「リズムあそび」
24日(月) ①15:45~16:15
②16:20~16:50
予約開始: 1/4~ 定員: 各10名
対象: 年少々~年長児
参加費: 無料
持参物: 体操服または動きやすい服装
飲み物
講師: 保育士