



# プログラム内容

## 申し込みなしプログラム 当日先着順

<p><b>熊本のおもちゃ病院</b> 3日(土) 13:00~15:00 ・ボランティアのおもちゃドクターがお子様のおもちゃを無料で修理します。(※ただし、部品代のみ実費を頂きます。)詳しくは「熊本のおもちゃ病院」HPをご覧ください。※今月は受付のみで当日の修理は行っていません。壊れたおもちゃは持ち帰っての修理となります。</p>	<p><b>気軽にストレッチ</b> 9日(金) 11:30~12:00 定員: 8組(当日先着順) 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す。気軽に参加できますよ(^^)</p>	<p><b>おとうさんとあそぼう「サーキット」</b> 10日(土) 10:00~13:00 定員: なし 参加費: 無料 ・サーキット遊びを親子で自由に楽しめるように鉄棒・トランポリンなどを設置したスペースを開放します。(利用が多い時間はお待ちいただく場合があります)</p>	<p><b>もやいエンジョイクラブ</b> 6日(火) 10:40~11:10 定員: なし 参加費: 無料 ・トレーニング室の方との交流会です。先輩ママたちとたくさんお話をしましょう♪</p>	<p><b>ママトーク</b> 「ママ同士楽しくお話♪」 15日(木) 11:30~12:00 定員: なし 参加費: 無料 ・子育てについてや出身地、好きな食べ物など色々なお話をしましょう♪もやい館でママ友づくり(*^_^*)</p>
---	--	---	---	--

## 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

<p><b>赤ちゃんのためのおはなし会 &amp; ハイハイ競争</b> 1日(木)・15日(木)・19日(月) 11:00~11:30 予約開始: 11/25~ 定員: 各10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。</p>	<p><b>足型アート「サンタ」</b> 2日(金)・5日(月)・17日(土) 10:30~11:30 予約開始: 11/25~ 定員: 各15組 参加費: 無料 ・毎月テーマを決めて足型で作品作りをします(^^)</p>	<p><b>美姿勢・骨盤ex</b> 7日(水) 10:45~11:30 予約開始: 11/25~ 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。</p>	<p><b>親子リトミック</b> 8日(木)・12日(月) 11:00~11:30 予約開始: 12/25~ 定員: 12組 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。</p> 	<p><b>すくすくタイム (身体測定&amp;手形取り)</b> 8日(木)・14日(水) 11:30~12:00 予約開始: 11/25~ 定員: 各10組 参加費: 無料 ・スタッフが身体測定・手形取りのお手伝いをします。</p>
<p><b>食育「行事食について」と相談会</b> 9日(金) 10:30~12:00 予約開始: 11/25~ 参加費: 無料 定員: 食育講座 12組 相談会 6組 講師: 管理栄養士 大澤清美 ・おせちなどの行事食のお話です。講座(11:00~11:30)の前後で予約制の個別相談会も(^^)</p>	<p><b>楽しくエクササイズ① 「THE・サーキット」</b> 13日(火) 10:30~11:15 予約開始: 12/1~ 定員: 7組 参加費: 300円 持参物: 飲み物、動きやすい服装 ・有酸素運動、筋力運動で脂肪燃焼や筋力UPを目的としたプログラムです。</p>	<p><b>ベビーアロママッサージ</b> 14日(水) 11:00~11:45 予約開始: 12/1~ 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♪</p> 	<p><b>育児講座「歯について」</b> 16日(金) 10:30~11:30 予約開始: 12/1~ 定員: 12組 対象: 乳幼児親子 参加費: 無料 持参物: 使用中の歯ブラシ 講師: 北区役所保健子ども課 歯科衛生士 ・噛むことの大切さ、おやつについて、歯ブラシの選び方や仕上げ磨きについてお話してもらいます。</p>	<p><b>親子工作会 「クリスマスの飾り」</b> 16日(金)・17日(土) 15:30~16:30 予約開始: 12/1~ 定員: 各6名 参加費: 100円 ・クリスマスの飾りを作ります♪</p>
<p><b>スペシャルエクササイズ 「ヨガ」</b> 20日(火) 10:30~11:30 予約開始: 12/1~ 定員: 7組 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) ・ママ向けの託児付ヨガ教室♪</p>	<p><b>楽しくエクササイズ② 「バランスボール&amp;骨盤歪み改善」</b> 21日(水) 10:30~11:15 予約開始: 12/1~ 定員: 6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 ・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!</p>	<p><b>世代交流 「12・1月生まれ誕生日会」</b> 22日(木) 10:40~11:10 予約開始: 12/1~ 定員: 8組 対象: 乳幼児親子 参加費: 500円 (誕生BOOKとお土産代) ・体育室の方と一緒に誕生日をお祝いします。</p>	<p><b>食育講座「和食のすすめ」と相談会</b> 23日(金) 10:00~11:30 予約開始: 12/1~ 参加費: 無料 定員: 食育講座...12組 相談会...6組 講師: 管理栄養士 大澤清美 ・出汁の簡単な摂り方などのお話です。最後には熊本郷土食のレシピ配布も(*^_^*) 講座(10:30~11:00)前後に予約制の個別相談会も(^^)</p>	<p><b>世代交流「クリスマス会」</b> 24日(土) 10:30~11:00 予約開始: 12/1~ 定員10組 参加費: 600円(お土産代) ・体育室の方と一緒にクリスマス会をして季節を楽しみましょう♪ サンタさんからプレゼントも(*^_^*)</p> 

## 申し込みありプログラム・電話予約可 対象: 幼稚園児

<p><b>「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～</b> ～年中・年長～ 12日・19日(月) 15:45~16:45 予約開始: 12/1~ 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</p> 	<p><b>「書き方教室」</b> 6日・13日・20日(火) ①15:30~16:00 ②16:00~16:30 予約開始: 11/25~ 定員: 各10名 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</p> 	<p><b>キッズわんぱく教室「リズムあそび」</b> 5日(月) ①15:45~16:15 ②16:20~16:50 予約開始: 11/25~ 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</p>
--	---	--