

1月12日より変更



# 1月のよてい



**変更** コロナ感染拡大につき…

1月12日(水)よりぽっぽ広場の場所・参加組数が

乳児院親子サロン5組→センター分室3組 に変更になります！

ご理解お願い致します



月	火	水	木	金	土	日
3 お休み	4 お休み	5 ぽっぽ広場	6 ぽっぽスペース	7 ぽっぽ広場	8	9
10 成人の日 	11 ぽっぽスペース	12 ぽっぽ広場 分室	13 ぽっぽスペース	14 ぽっぽ広場 分室	15	
17 ぽっぽ広場 分室	18 ぽっぽスペース 尿モレと冷えのお話し	19 ぽっぽ広場 分室	20 ぽっぽスペース	21 ぽっぽ広場 分室	22	23
24 ぽっぽ広場 分室	25 ぽっぽスペース	26 ぽっぽ広場 分室	27 ぽっぽスペース ママのためのヨガ	28 ぽっぽ広場 分室	29	30
31 ぽっぽ広場 分室						

※今後の警戒ステージ次第では、参加組数なども変更する場合があります。都度お知らせさせていただきます。

## ぽっぽスペース イベント情報

【尿モレと冷えのお話し～さつき先生がやってくる～】

1/18(火)10:00～受付開始

さつき助産院のさつき先生がやってきます！女性特有のお悩み「尿漏れ」「冷え」のお話しをさせていただきます♪

【ママのためのヨガ】1/27(木)10:00～受付開始

初心者大歓迎！！子育てを頑張るママのためのヨガ教室です。一緒にリフレッシュ、リラックスしませんか？妊婦さんも参加OKです！（妊娠15週以降で運動許可の出ている方）

ヨガの最中は、お母さんの近くでスタッフがお子さんと一緒に遊びます(\*^\_^\*)

※詳細は別紙をご確認ください。

【講師】東原あかねさん

## ご予約について

こばと子ども家庭サポートセンター

☎077-522-2910

平日:9:00-16:00

- ・ご利用の3日前から予約可能で
- ・当日でも空きがあれば利用可能
- ・予約状況はホームページで確認していただけます。

※予約時に参加者の体調をお伺いさせていただきます。

