



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。

★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～！

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まで受付 期間です

★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っ子交流会
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
をもら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。

