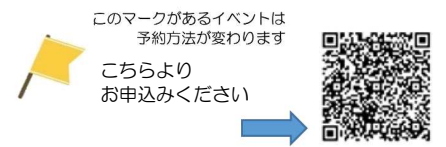




	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
9:30~12:30				予約外で11時~12時公園遊び	10時~11時 保育士さんの親子あそびとお話		
12:30~15:30				14時~14時15分 読み聞かせ			
	5	6	7	8	9	10	11
9:30~12:30		9時30分~11時 赤ちゃんの日	10時30分~11時 お誕生日会	10時~11時30分 保育コンシェルジュ訪問日			
12:30~15:30	14時~14時30分 ママのストレッチ体操						
	12	13	14	15	16	17	18
9:30~12:30		11時~11時30分 ベビーマッサージ	10時~11時30分 栄養士さん相談日	10時30分~11時 ママのストレッチ体操			
12:30~15:30	季節の工作 (午前・午後) (予約枠の時間内であれば、いつでも作成できます)						
		13時30分~14時30分 トーク&トーク					
	19	20	21	22	23	24	25
9:30~12:30		10時~11時 助産師さん相談日	10時30分~11時30分 保健推進員 訪問日	10時00分~11時00分 クリスマス会 (益利谷ケアプラザ)			
12:30~15:30		14時~15時 歯の相談日	13時30分~15時 栄養士さん相談日		休館日 (スタッフ研修)		
	26	27	28	29	30	31	
9:30~12:30	休館日 (年末年始休館日)	休館日 (年末年始休館日)	休館日 (年末年始休館日)	休館日 (年末年始休館日)	休館日 (年末年始休館日)		
12:30~15:30							



	月	火	水	木	金	土	日
							1
9:30~12:30							8
12:30~15:30	休館日 (元日振替休日)	休館日 (年末年始休館日)	休館日 (年末年始休館日)	休館日 (年末年始休館日)	休館日 (年末年始休館日)		
	9	10	11	12	13	14	15
9:30~12:30			9時30分~12時30分 赤ちゃんの日	10時30分~11時30分 子育てパートナー訪問	10時30分~11時 お誕生日会		
12:30~15:30	休館日 (成人の日)	休館日 (スタッフ研修)		14時~14時30分 ママのストレッチ体操			
	16	17	18	19	20	21	22
9:30~12:30		11時~11時30分 ベビーマッサージ	10時30分~11時30分 保健推進員 訪問日		10時~11時 保育士さんの親子あそびとお話		
12:30~15:30	14時~15時 歯の相談日		13時30分~15時 栄養士さん相談日	13時30分~14時30分 トーク&トーク			
	23	24	25	26	27	28	29
9:30~12:30	10時30分~11時 ママのストレッチ体操						
12:30~15:30	季節の工作 (午前・午後) (予約枠の時間内であれば、いつでも作成できます)						
	30	31					
9:30~12:30		10時~11時 助産師さん相談日					
12:30~15:30	14時~14時15分 読み聞かせ						

### お外で遊ぼう!! (1月2月はお休みになります)

**フットサル場**  
 12月6日(火) 10時~11時30分  
 金沢区大川3-1にあるフットサル場の人工芝の広々コートで  
 色々な大きさのボールやフラフープなど用意もあり、走りたい放題

**公園で遊ぼう**  
 12月1日(木) 11時~12時  
 ままのわマンション隣の益利谷第5公園で一緒に外遊び  
 スタッフも一緒にお子さんを見守ります。  
 予約なしで現地にそのままお越しください

**トーク&トーク**  
 12月13日(火)・1月19日(木)  
 13時30分~14時30分  
 その時に困っていること、悩んでいることなど  
 みんなで話してスッキリしよう♪

### ママのためのストレッチ体操 『産後の骨盤、首・肩まわりのリセットストレッチ』

12月 5日(月)・1月12日(木) 14時~14時30分  
 12月15日(木)・1月23日(月) 10時30分~11時

妊娠、出産、育児と休まる間もなく負担がかかった骨盤や首・肩まわりをリセットするストレッチの会です  
 日々の生活の合間に取り入れられる簡単な内容でストレッチ中はスタッフがお子さんを見守りするのでご安心ください  
 ストレッチの効くような動きやすい服装でお越し下さいね  
 「くら整体院」の院長 倉石恭平先生に教えていただきます



### 年末年始休館のお知らせ

最終日 : 12月22日(木)  
 休館日 : 12月24日(土) ~1月10日(火)

※1月は11日(水)からの開催となります。  
 ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

今年も残すところあとわずかとなりました。昨年に引き続き慌ただしい1年ではありましたが、たくさんのかたに支えていただき素晴らしい2022年となりました。ありがとうございました。2023年も「ままのわ」をよろしくお願いいたします。

### 保健推進員さん訪問日

12月21日(水)・1月18日(水)  
 10時30分~11時30分

区役所と協力しながら地域の健康づくり推進のために活動されている方に健康チェックや体力測定機器をお持ちいただき、数値と一緒に確認してアドバイスをいただけます

12月→足指力と棒反応 (落ちる棒を素早くキャッチ)  
 1月→握力



※毎回測定機器が入れ替わりします

### 赤ちゃんの日♪

12月6日(火)・1月11日(水)

この日は1歳未満のお子さんがある方が優先の日です  
 慣れない子育てで日々変化の連続の赤ちゃんとの生活可愛いけれど、大変なことも多いですね。同じぐらいの月齢の方と会えるとちょっとホッとしたり数か月先の予想が出来たりと良い交流ができますよ♪  
 10時30分~オンラインタッチケアもTVで観られます

### 保育士さんの親子遊びとお話

12月2日(金)・1月20日(金)  
 10時~11時

現役の保育士ママさんの親子遊びとお話の時間♪  
 手遊びやちょっとした工作をした後に保育士さんに聞きたいことを当日質問してみよう!親子のコミュニケーションと保育士さんとお話して心がポカポカHOTになる時間になるように楽しませてくれますよ♪

### 新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みは

ホームページにて詳細をご確認ください

