



# 高森町子育て支援センター予定表

☆開館時間10時～15時☆

TEL 62-3311



## 講座のお知らせ

### お楽しみ会♪

- ◆ 日付:3月10日(金) 10時半～
- ◆ 場所:色見総合センター
- ◆ 内容:今年度も残りわずか…。今年度もたくさんの方にご利用頂いた感謝を込めて、お楽しみ会を計画しました♪大人も子どもも楽しめる会となっておりますので、ぜひみなさんご参加下さい♡準備物はありませんが、必要な方は、軽食と飲み物をご持参下さい!

\*センターは終日閉館です。

### 骨盤スリムヨガ

(産後3ヶ月以降のママ向け)

- 日時:3月15日(月) 10時半～
- 場所:色見総合センター
- 講師: 橋本 優 さん
- 準備物: 水分補給ができるもの、フェイスタオル

内容:講師の先生に、春先乱れがちな自律神経系を整えるポーズや、骨盤を引き締めるポーズを中心にヨガをしてもらいます。リンパや血流の流れが良くなり、冷えやむくみの軽減にもつながりますよ♪

\*センターは終日閉館です。

月	火	水	木	金	土	日
		1 すくすくデー	2 移動子育てひろば (草部総合センター)	3	4 休み	5 休み
6	7	8	9 移動子育てひろば (朋遊館)	10 お楽しみ会♪ (色見総合センター)	11 休み	12 休み
13	14	15 骨盤スリムヨガ (色見総合センター)	16 移動子育てひろば (草部総合センター)	17	18 休み	19 休み
20	21 春分の日	22	23 移動子育てひろば (朋遊館)	24	25 休み	26 休み
27	28	29	30 移動子育てひろば (草部総合センター)	31 新年度準備の 為午後休館		

マークが自由来館となります。