



ピクニックカレンダー

R7・10・20発行

長崎市子育て支援センター 「ピクニック」 (TEL・FAX 095-843-3555)

〒852-8104 長崎市茂里町2番38号1F ブログ: <http://picnic93.blog50.fc2.com>



日	月	火	水	木	金	土
		栄養相談が終わるまでは、お食事コーナーは利用できません。				1
2 休館	3 文化の日 休館	4	5 栄養相談 & 身体測定 10:00~栄養相談 先着12名	6 0~2歳頃	7 ㊟15名 リトミック 10:30~	8
9 休館	10 わらべうた 11:00~	11 ㊟7名 ベビーマッサージ 10:30~	12 助産師さんと フリートーク 11:00~12:00	13 ママのための 健康講話 10:30~	14	15
16 休館	17 午前休館 13時開館	18 わらべうた 11:00~	19	20	21 ㊟7名 ベビーマッサージ 10:30~	22
23 勤労感謝の日 休館	24 振替休日 休館	25	26	27	28 ㊟6名 ママトレ 10:30~	29
30 休館						

★イベント予約の方で都合が悪くなられたら、キャンセルの連絡をお願いします。
当日のキャンセルは、9時半から受付けています。

★イベントの予約は1世帯につき1つです。10月22日(水)から来館での予約のみになります。
予約イベントの時間は、予約の方のみの利用になります。11時半から通常のご利用になります。

★17日月曜日は、スタッフ研修のため、13時からの開館になります。
お間違いのないよう、ご協力よろしくお願い致します。



ひろばは感染状況や悪天候などで止む無く休館となる場合がございます。
休館のお知らせはラインやブログにてアップしています。お電話で確認されても大丈夫です。この機会にライン登録をされることをおすすめします。



☆ピクニックは、ワーカーズ・コープ・センター事業団が長崎市の補助事業として運営しています☆

★栄養相談★

11月5日(水) 10時～
ピーンスタークの栄養士さんによる
個別相談です。

身体測定の後には相談をします。

※栄養相談を希望の方は、
先着12名になります。

相談時間は、10分です。



★わらべうた★

11月10日(月) 11時～
11月18日(火) 11時～

※予約なしでご利用できます。

親子で楽しい時間を過ごしましょう。
遊びにきてください。

★ベビーマッサージ★

11月11日(火) 10時半～
親子の絆を深めるベビーマッサージです。
生後2か月から、参加できます。

予防接種後、72時間内のご利用は、
ご遠慮ください。

※バスタオル持参をお願いします。



★リトミック★

11月7日(金) 10時半～
自分でお座りができるように
なってから2才頃までの
お子さんが対象です。

リズムにのって、親子で一緒に
動きましょう！！

音楽を楽しみましょう♪



★ママトレ★

(ママのためのトレーニング)

11月28日(金) 10時半～
ママトレは出産や育児で疲れた体を
ケアするママのための講座です。
ストレッチや筋トレで体をケア
しましょう！！

※お子様は、スタッフが見守ります。

★ベビ योग★

11月21日(金) 10時半～
首がすわってから、1才(よちよち歩き)
までのお子さんが対象です。
動きやすい服装でご参加ください。
40分を行います。

予防接種後、24時間内のご利用は
ご遠慮ください。

※バスタオル持参をお願いします。

★ママのための健康講話★

11月13日(木) 10時半～
保健師さんと栄養士さんによる生活習慣病
についてのお話です。

血管年齢測定、個人相談、育児相談等も
受け付けます。

通常の予約と異なりますので
スタッフにお声かけください。

※お子様は、スタッフが見守ります。

★お知らせ★

11月17日(月)は、スタッフ研修の
ため、13時からの開館になります。

お間違いのないよう、ご協力
よろしくお願い致します。

※イベントは予約制にしています。受付開始は 10月22日(水) から、時間は10～16時でお願いします。

1世帯1つ。但し当日のキャンセルは9時半～受け付けます。予約は来館のみでの対応となります。