



# ピクニックカレンダー

R7・11・19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
	1 わらべうた 11:00～	2	3 栄養相談 & 身体測定 10:00～栄養相談 先着 12名	4 0～2歳頃	5 ⑤15名 リトミック 10:30～	6
7 休館	8	9 ⑦7名 ベビーマッサージ 10:30～	10	11 ⑦7名 ベビーマッサージ 10:30～	12	13
14 休館	15 わらべうた 11:00～	16	17 ⑤20名 クリスマス会 11:00～	18 助産師さんと フリートーク 11:00～12:00	19 ⑤6名 ママトレ 10:30～	20
21 休館	22	23	24	25	26	27
28 休館	29 休館	30 休館	31 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。11月20日(木)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日水曜日は、クリスマス会のため、13時から通常利用になります。  
予約の方もお食事コーナーは、13時まで利用できません。  
ご協力よろしくお願いします。



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★

12月3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★

12月1日(月)11時～

12月15日(月)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ね。

★ベビーマッサージ★

12月9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★

12月5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)

12月19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。

★ベビィヨガ★

12月11日(木)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。

★クリスマス会★

12月17日(水)11時～

ピクニックのクリスマス会、

なにがあるのかお楽しみです♪

みなさん一緒に楽しく過ごしましょう!

※秋の音楽会に参加された方は、  
クリスマス会には参加できないので  
ご了承ください。



★お知らせ★

12月28日から1月4日まで

ピクニックは休館です。

1月5日から開館します。



※イベントは予約制にしています。受付開始は 11月20日(木) 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。