



諏訪市児童センター

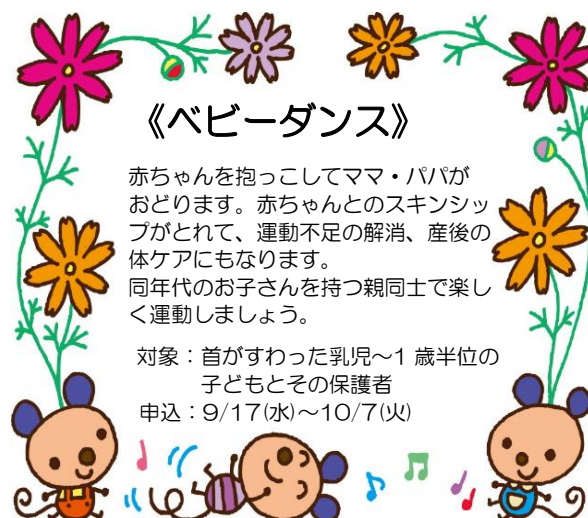
10月の予定

★乳幼児（0歳～3歳）の親子向け
 ★年少～年長の親子向け
 ★小学生以上向け
 ★全年齢向け

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 もぐもぐごっくん 『おかゆと蒸かし野菜の 調理方法の実演・試食』 10:00～12:00	2	3	4 申込必要 親子で 柳沢運動プログラム (年中・年長の親子) 10:00～10:45
5	6 休館日	7	8 申込必要 ベビーダンス (首のすわった乳児～ 1歳半位の親子) 10:00～11:00	9	10	11
12	13 休館日	14	15	16 申込必要 リトミック (1歳半～3歳の親子) 10:00～10:50	17	18
19 申込必要 らくらくクッキング (年中以上の親子) 10:00～12:00	20 休館日	21 申込必要 ママダンス ～パパもいいよ～ (0歳～3歳の親子) 10:00～10:45	22 申込必要 親子で 柳沢運動プログラム (2歳～3歳の親子) 10:00～10:45	23	24	25
26	27 休館日	28	29	30 	31 	



《かえるちゃん体操》
 毎日 11 時 00 分～
 対象：0 歳～年長の子どもとその保護者



《ベビーダンス》

赤ちゃんを抱っこしてママ・パパが
 おどります。赤ちゃんとのスキンシッ
 プがとれて、運動不足の解消、産後の
 体ケアにもなります。
 同年代のお子さんを持つ親同士で楽し
 く運動しましょう。

対象：首がすわった乳児～1 歳半位の
 子どもとその保護者
 申込：9/17(水)～10/7(火)



《もぐもぐごっくん》

「調理の実演・試食」
 月齢に合わせたお粥の炊き方、
 季節の蒸し野菜の離乳食の
 基本を実演します。
 食の相談もできます。



らくらくクッキング

じゃがいものみたらし餅 と
 パイナップルラッシー を作ります。

※ 年度を通して同じメニュー(内容)となります。
 年度内に参加された方は、ご遠慮ください。

対象：年中以上の親子
 定員：4 組(先着順)
 申込：9/19(金)～10/15(水)
 親子でクッキングを
 楽しみませんか？

《イベントの詳細について》
 館内チラシまたは、ホームページ
 をご覧いただくか、お問い合わせせ
 ください。

《イベントの申し込みについて》
 登録カードが必要です。
 未登録の方、登録カードを紛失さ
 れた方は児童センターへ直接お越
 しください。

児童センターHP