



# ピクニックカレンダー

R7・3・22 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	2 栄養相談 & 身体測定 10:00~栄養相談 先着 12名	3	4	5
6 休館	7 わらべうた 11:00~	8	9	10	11	12
13 休館	14	15 ㊦7名 ベビーマッサージ 10:30~	16	17 0~2歳頃	18 ㊦15名 リトミック 10:30~	19
20 休館	21 わらべうた 11:00~	22	23 助産師さんと フリートーク 11:00~12:00	24	25 ㊦6名 ママトレ 10:30~	26
27 休館	28 ㊦7名 ベビーヨガ 10:30~	29 休館	30			

★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。3月25日(火)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。



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★

4月 2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。  
身体測定の後にご相談をします。  
※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★

4月7日 (月) 11時～  
4月21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★

4月15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★

4月18日 (金) 10時半～  
首がすわってから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)

4月25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。

★ベビーマッサージ★

4月28日 (月) 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。

※イベントは予約制にしています。受付開始は **3月25日(火)** から、時間は **10～16時** をお願いします。  
| 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。