



# ピクニックカレンダー

R8・3・23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
休館			1 栄養相談 & 身体測定 10:00~栄養相談 先着 12名	2	3	4
5 休館	6	7	8	9 0~2歳頃	10 ①15名 リトミック 10:30~	11
12 休館	13	14	15	16 助産師さんと フリートーク 11:00~12:00	17	18
19 休館	20	21 ①7名 ベビーマッサージ 10:30~	22 ①6名 ママトレ 10:30~	23	24	25
26 休館	27 ①7名 ベビーヨガ 10:30~	28	29 昭和の日 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24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、ワークスコープ・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1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。



★リトミック★

4月10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♪



★ベビーマッサージ★

4月21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。**



★ベビヨーガ★

4月27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。**

★ママトレ★

(ママのためのトレーニング)

4月22日(水) 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。**

★お知らせ★

4月のわらべうたは、お休みです。  
5月は、18日と25日の予定です。  
遊びに来てくださいね♪

★お譲りコーナーについてのお願い★

お譲りに持ってこられるものについては以下のことをご注意ください。  
◎肌着、靴下、哺乳瓶や食器などの食事に関するものは未使用のもの  
◎おもちゃは、電池を使わないもの、破損していないもの  
◎服は、しみなどの汚れがなく、ボタンなどの破損がないもの  
◎椅子やチャイルドシートなど大型のものは、前もって電話で連絡  
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 **3月24日(火)** 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。**