

令和8年度

# 花・はなだより 6月号



ホームページ

月	火	水	木	金	土	日	
1	2 ひよこっこ 10:30	3 おやこっこ 10:30	4	5 花はな タウン 10:30	6	7 <b>休</b>	<b>※ ワクワク工作 ※</b> 12・17・19・26日 3:30~
8	9 ママ楽 タイム (シャッタータイム ミニカフェ) 10:30	10 おやこっこ 10:30 ちよびじいと あそぼう 3:30	11 親子で ABC (登録制) 10:30	12 ちょボラ ストレッチ 10:00 ワクワク 工作 3:30	13 <b>休</b>	14 <b>休</b>	
15 ウキウキ 工作 (登録制) 10:30	16 ひよこっこ 10:30	17 おやこっこ リズム 10:30 ワクワク 工作 3:30	18 心楽タイム (ヨガ)10:30 子育て支援室 (要予約) カプラで あそぼう 3:30	19 ワクワク 工作 3:30	20 <b>盆踊り 講座 10:00</b>	21 <b>休</b>	
22 パパハイ タイム 10:30 卓球に チャレンジ 3:30	23 よちとこ リズム 10:30	24 ママ&ベビー 特別講座 10:30 モルック・ポッ チャであそぼう 3:30	25 親子で ABC (登録制) 10:30	26 ちょボラ ストレッチ 10:00 ワクワク 工作 3:30	27 <b>休</b>	28 <b>休</b>	
29	30	がつぎようじ 7月行事 ・1日(水)ちびっこ縁日 ・4日(土)バドミントン教室(申込み 6/22(水))				<b>卓球にチャレンジ</b> 22日(月)3:30~	

**盆踊り講座**  
6月20日(土)10:00~

対象: 幼児親子、小中高生、地域の方  
申込み: 6月1日(月)~来館又は電話申込み  
内容: 民謡の先生をまねいて、楽しくみんなで踊りましょう。  
服装: 浴衣でも洋服でも良いです。

**ちびっこ縁日**  
7月1日(水)10:30~

対象: 未就園児親子  
申込み: 6月1日(月)~来館申込み(チケットをお渡しします)  
内容: 遊びや制作のブースがあり親子で縁日を楽しめます。  
☆保健師さんによるストレスチェックブースもあります!!  
(唾液中のアミラーゼ量からストレス数値を測定)

**ママ&ベビー特別講座**  
6月24日(水)10:30~11:00  
詳しくは裏面をみてください。

産後の不調、そのままにしていませんか？

✓腰痛・肩こりがつらい

✓体型が戻らない

✓骨盤のゆがみが気になる

# ママ&ベビーの 特別講座

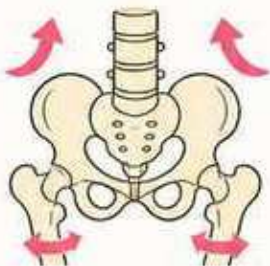


産後の体を整え、親子で笑顔あふれる毎日へ

産後の体の変化を知り、ケアすることで、  
毎日をもっとラクに、もっと笑顔に。

## 講座内容

### 01 産後の お身体の変化



- 骨盤はどう変わる？
- ホルモンバランスの変化
- 不調の原因をわかりやすく解説！

### 02 産後にオススメの ストレッチ



- その場で一緒に実践！
- 簡単にできるストレッチで体スッキリ♪
- ご自宅でもできるケアも紹介

### 03 赤ちゃん整体 (ベビータッチケア)



- 赤ちゃんの体のケア方法
- ママでもできる優しいアプローチ
- くっすり・ごきげんサポート

### 個別相談(事前予約制)

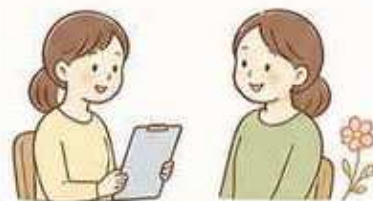
先着3名(事前予約制)

希望者は11:10から  
11:40まで

お一人ずつ丁寧にご相談に  
お応えします。

骨盤チェックまで行います！

- ✓日頃の不調やお悩みを相談
- ✓今の状態に合ったアドバイス
- ✓自宅でもできるケア方法もお伝えします



赤ちゃん同伴OK  
泣いても大丈夫！  
安心してご参加いただけます



国家資格者が担当  
身体のプロが丁寧に  
サポートします



日時



6/24(水) 10:30~11:10

希望者は11:10~11:40まで個別相談(事前予約制・先着3名)

対象者



0歳から1歳ぐらいの  
お子さんとお母さん

服装



動きやすい  
服装

持ち物



タオルなど  
あれば

定員



10組

申込について

来館申込みのみ  
6/8(月)から  
定員になり次第  
締め切らせて頂きます



ママが心も体も笑顔でいられる毎日を、一緒に作りましょう。