

開館時間 9:00~17:00 休館日 10/1(月)・9(火)・15(月)・22(月)・29(月)

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3 たんぼぼ	4 ちゅうりっぷ 1	5 すくすくママクラブ	6
7	8 体育の日	9 休館日	10 たんぼぼ	11 ちゅうりっぷ 2	12 すみれ	13
14	15 休館日	16 らんらん リトミック	17 たんぼぼ	18 ちゅうりっぷ 1	19 すみれ	20 英語教室
21	22 休館日	23 ひまわり おもちゃ病院	24 ほっとママクラブ	25 ちゅうりっぷ 2	26 すみれ	27
28	29 休館日	30	31	おもちゃ病院 (毎月第 4 火曜日) 午前 10:00~12:00		

登録制クラブ (10:30~11:30)

ちゅうりっぷ 1 (1 歳~1 歳半)	4(木)	サーキットで楽しもう
	18(木)	ハロウィングッズを作ろう
ちゅうりっぷ 2 (1 歳半~2 歳)	11(木)	サーキットで楽しもう
	25(木)	ハロウィングッズを作ろう
すみれ (2 歳~就園前)	12(金)	運動会を楽しもう
	19(金)	お買い物ごっこをしよう
	26(金)	ハロウィングッズを作ろう
らんらん リトミック	16(火)	講師: 日比野 久美子先生 リズムに合わせて動いたり、楽器を使ったりしてあそびます。

母親クラブ (10:30~11:30)

すくすくママクラブ (0 歳~就園前)	5(金)	チューブエクササイズをしよう 要申込み
たんぼぼ (0 歳~1 歳)	3(水) 10(水) 17(水)	ベビーマッサージ ふれあいあそび 交流会
ひまわり	23(火)	秋の味覚を作ろう
ほっとママクラブ (0 歳~就園前)	24(水)	誕生会 10 月生まれの方は申込みを して下さい。 ・ふれあい遊び、読み聞かせもします

ジャネット先生の英語教室

(3 歳以上就園児・保護者同伴)

日時: 20 日 (土)

14:00 ~ 15:00

講師: 野口ジャネット先生

筆記用具、色鉛筆等ご持参ください。

前日までに申込み必要 定員 15 組

<すくすくママクラブ>

チューブエクササイズをしよう

講師: 山口 幸代先生

(スポーツ指導員)

チューブを使って親子で
楽しくエクササイズを
します。

持ち物: バスタオル・飲み物

動きやすい服装できてください。

申込み必要 定員 10 組

《さんまーロメモ》

【さんまの栄養成分 ビタミン・鉄分・カルシウムには「美容効果」がある】

さんまはビタミンを豊富に含んでいるため、美容効果があるとされています。皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力や抵抗力を高め、ニキビなどの肌トラブルを防ぐ効果があります。さんまに含まれる鉄分は貧血を予防します。成長期に必要なカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDなどの栄養成分も多く含まれています。また DHA・EPA は、内臓脂肪を減らす効果があり血液の流れを良くし代謝を助けダイエットにも効果があるとされています。

