



わかばだより 12月



令和7年度【No.9】 市島子育て学習センター

市島町上田 814 番地 ☎0795-85-3030(代)・FAX0795-85-2665 メール cosodate-ichijima@city.tamba.lg.jp

いよいよ今年も残りわずかとなり、年末年始の過ごし方について考える時季となりました。風邪や感染症に気をつけて手洗いや、うがいを徹底しながら、元気に年越しできるようにしたいですね。



姿勢スッキリ♪ 癒しの時間 ～わかば教室 リフレッシュ講座～



日 時…12月12日(金) 午前10時～11時30分

場 所…ライフピアいちじま 児童室

講 師…^{はば よしこ}羽馬 宜子さん (いさお整骨院)

内 容…骨盤・栄養・ホルモンについて、産後ダイエット、ストレッチ方法

持ち物…お茶 ※動きやすい服装でおこしてください。

締 切…12月5日(金)



グループ活動

ママきれいヨガサークル

日時…12月9日(火) 午前10時～11時30分

場所…ライフピアいちじま 児童室

講師…別納 真紀さん

持ち物…動ける服装・タオル・お茶

参加費…初回のみ50円ご用意ください。

申込締切り…12月2日(火)



ぽかぽかの会

グループ活動

♪ 3B体操 ♪

日時…12月11日(木)

午前10時30分～11時30分

場所…ライフピアいちじま 児童室

講師…日本3B体操協会

吉見 美紀さん

持ち物…動ける服装・タオル・お茶

参加費…初回のみ50円ご用意ください。

申込締切り…12月4日(木)

10月グループの様子

子育てエンジェル、
げんキッズ、ぽかぽかの会



★薬膳講座



おやつ試食♪



★3B 体操



★フォト講座

「なるほどー」
「うわー、撮れば
いいですねー」

ほっこり相談日



日時…12月19日(金)

午前10時～午後4時まで

◎お子様の遊び・生活・しつけなど
どんなことでも気軽にご相談下さい。
また専門機関への紹介もします。

要予約

◎身体測定もできます。母子手帳をお持ちください。

グループ活動

ボディバランス講座

日時…12月16日(火) 午前10時～11時30分

場所…ライフピアいちじま 児童室

講師…大槻 美子さん

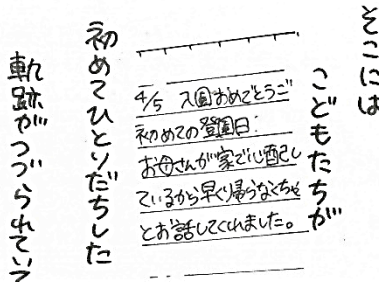
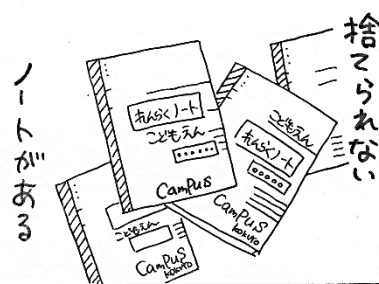
(フィットネスサロン栄光)

持ち物…動ける服装・タオル・お茶

申込締切り…12月9日(火)



あたしの宝物



～10月・11月の事業の様子～ 秋祭りだよ！全員集合

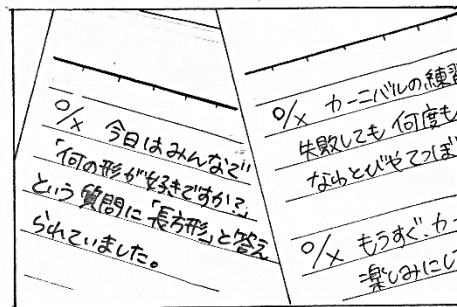
息ぴったり！迫力の風舞流曲技太鼓



カラフルはっぴと
はちまきでニコリ！！



看護学生さん達にも秋祭りに
参加してもらいました。
みんなと一緒にわっしょい
わっしょい！！



いきいきフェスタ2025



どんどん高くなるブロックタワー！
身長を超える力作もありました。



今年の運動会で使用した汽
車を展示。たくさんの思い出
を乗せて。



漫画／永井 舞子



お知らせ

年末年始は、**12月28日(日)～1月5日(月)まで休館**
します。年始は、**1月6日(火)から開館**となります。