



# 「ぴよっこ」だより



## 5月

### 川崎保育所子育て支援センター

新緑のまぶしい季節となりました。

現在、ぴよっこは4名の登録者がおり、子育ての話や日常の事など様々な話題で盛り上がっております(^)5月はゴールデンウィークもありお出かけも楽しみなようです♪

また、月末には、ぴよっこでは3回目となるバランスボール講座を企画しております。

毎回好評な講座です。お楽しみにご参加ください♪

#### 準備物

- ・運動しやすい服装
- ・水分補給

## ママ向けバランスボール講座 (要予約)

### 29日(金) 10:00~11:00 (ホールにて)

楽しい講座のご案内です。

バランスボールに座って、おしりでポンポン弾みます。

適度な有酸素運動で心も体もスッキリしませんか

(\*^^\*)運動が苦手な方も大丈夫です。



お母さんに抱かれてぐっすり(\*^^\*)

#### ～講師紹介～

勝瀬あすか先生

四万十市在住。3児の母。

四万十市、宿毛市を中心に産後ケア、

バランスボールを普及するために活動中。

ボールに座ると、とっても気持ちいい～♪

## ねんねアート(こどもの日)

### 元気いっぱいスクスク育ちますように♪



| 日                          | 月                         | 火          | 水   | 木  | 金                                      | 土  |
|----------------------------|---------------------------|------------|---|----|--|----|
| 開所日<br>月:水:金<br>9:00~12:00 |                           |            |   |    | 1<br>ぴよっこタイム (ふれあい遊び)<br>11:00~11:20   | 2  |
| 3<br>憲法記念日                 | 4<br>みどりの日                | 5<br>こどもの日 | 6<br>振替休日   | 7  | 8<br>ぴよっこタイム (ふれあい遊び)<br>11:00~11:20   | 9  |
| 10                         | 11                        | 12         | 13  | 14 | 15<br>ぴよっこタイム (ふれあい遊び)<br>11:00~11:20  | 16 |
| 17                         | 18                        | 19         | 20<br>図書館の先生による絵本よみかきせ<br>10:00~10:10<br>ピヨピヨアート(足形製作)<br>10:30~11:30 | 21 | 22<br>ぴよっこタイム (ふれあい遊び)<br>11:00~11:20  | 23 |
| 24                         | 25<br>バランスボール講座<br>締め切り日! | 26         | 27  | 28 | 29<br>お母さんのためのバランスボール講座<br>10:00~11:00 | 30 |