

# のびすく仙台イベント 3月



日	月	火	水	木	金	土
<p>★印は要予約 電話または受付で お申込みください。 Tel : 022-726-6181</p> <p>イベントの場所は、<b>こどもひろば</b>です。参加者以外の方は「こどもひろば」を使えない場合があります。他の場所は利用できません。 *お申込みの際の個人情報は、目的以外に利用いたしません。</p> <p>ゾウさんマークは ふあふあWeek</p> <p>大きな エア遊具が登場!</p>				1	2 ★アロマテラピー 10:00~10:30 こみスクひろば 10:30~14:00	3 こみスクひろば 10:30~14:00
4	5 休館日	6 ★グループ相談 10:00~11:00	7 手づくりおもちゃ 10:00~12:00 みんなであそぼう 10:30~11:00 ふれあい遊びや、絵本の読み聞かせなど。	8 女性相談 *当日申込 10:30~12:30 ママとキッズの音楽あそび 10:30~11:10 担当:おんぷっパ♪ リトミックや歌遊びなど親子一緒にどうぞ。	9 やさしいフラ 10:30~11:30 講師:鈴木 美香さん ステキな音楽に合わせてフラを楽しみます。初めての方でも大丈夫です。	10
11	12 休館日	13 babu*スペース 9:30~11:00 0歳児親子のためのスペースです。 おはなしタイム 11:00~	14 ★ベビータッピングタッチ & サロン 10:00~11:30 ★母乳なんでも相談 14:30~16:30	15 当日申込 3月生まれの お誕生会 10:30~11:00 楽しいお話しや手遊びなどをして、みんなで祝いします。 対象:1,2,3歳児と保護者	16 ★ママヨガ 10:00~11:00	17 フープオブハートのお話し会 14:00~ 担当:仙台幼児保育専門学校サークル
18 おもちゃばこのお話し会 14:00~ 担当:宮城学院女子大学サークル	19 休館日 障がい児ひろば 10:00~15:00	20 女性相談 10:30~12:30 家庭、子ども、仕事、自分のこと相談員に話してみませんか? *当日申込	21	22 休館日	23	24
25 ★プレパパママ 10:00~11:30	26 休館日	27	28 ★子育てなんでも相談 13:30~15:30	29	30	31

申込 2/23~

**2(金)★楽しいアロマテラピー**  
「アロマスプレー」  
10:00~10:30

花粉症のイライラをやわらげてくれるスプレーを一緒に作りましょう。

講師:照沼 絵美さん (AEAJ 7077元-インストラクター)

定員:4名  
材料費:500円

申込不要

**2(金)3(土)こみスクひろば**  
「プラレールの世界」  
10:30~14:00

子どもたちが大好きなプラレールの世界が広がります。お家から持ってきた電車を走らせることもできます。

場所:2Fコミュニティスクエア

申込 2/22~

**6(火)★グループ相談**  
「みんなで腰痛予防! ストレッチ」  
10:00~11:00 [共催] 五橋地域包括支援センター

腰痛、骨盤のゆがみに効くストレッチ体操です。世代間問わずにみんなで体を動かしましょう! 包括支援センターのお話もあります。

講師:吉葉 崇さん (JR仙台病院リハビリテーション科 理学療法士)

対象:乳幼児のママ・パパ、おじいちゃん、おばあちゃん

定員:10名(子どもと一緒に可) ※動きやすい服装でご参加ください。

持ち物:水分補給の飲み物

申込不要

**7(水)手づくりおもちゃ**  
「フルーツたっぴりのクレープ」  
10:00~12:00

ペーパークラフトでかわいいクレープを作ります。どなたでも簡単にできます。

講師:村岡 真由美さん (おもちゃコンサルタントマスター)

時間内にお越しください。材料がなくなり次第終了です。

申込 2/24~

**14(水)★ベビータッピングタッチ&サロン**  
10:00~11:30

ママ同士トントン、子どもと一緒にトントン♪  
みんなで子育ての話もしませんか?

講師:花山 美佐代さん (インストラクター)

対象:生後7ヵ月までのお子さんと保護者

定員:14組

申込受付中

**14(水)★母乳なんでも相談**  
14:30~16:30

個別相談です。母乳に関することならどんな相談にも応じます。

相談員:助産師 (NPO 法人みやぎ母乳育児をすすめる会)

定員:8名 (1人15分程度)

場所:情報コーナー

申込 3/1~

**16(金)★ママヨガストレッチ**  
10:00~11:00

ストレッチでリフレッシュ! 運動不足解消にどうぞ!

講師:石井 智美さん (インストラクター)

対象:9ヶ月未満のお子さんとママ

定員:12組 (初めて参加の方)

※動きやすい服装でご参加ください。

申込 3/7~

**25(日)★プレパパママ講座**  
10:00~11:30

沐浴体験や妊婦体験、助産師さんのお話など。  
生まれる前にのびすくに来てみませんか?

講師:菊地 明子さん (助産師)

対象:妊娠28週以降で初めてパパママになる方

定員:8組 ※月1回開催

申込 3/7~

**28(水)★子育てなんでも相談**  
13:30~15:30

「子どもとどうやって遊んだらいいのかな…」気になることを気軽に話してみませんか?

相談員:大山 道子さん (保育園名誉園長)

定員:4名 (1人30分程度)

場所:情報コーナー

\*編集後記\* 3月3日はひな祭りですね。ひなあられには春夏秋冬の四季を表す色が付いていて、1年間健康に過ごせるようにという意味があるみたいですよ♪つついいたくさん食べてしまいそうです・・・(\*\_\*)(ねこ)