



## ☆春日部子育て支援センター☆

寒さの中にも、少しずつ暖かい日差しが感じられるようになりましたね。季節の移り替わりを感じながら、小さな春を親子で探してみましょ！

先日、ママ向けリフレッシュ講座「整体師による体ほぐし体操」がおこなわれました。子育て中は腰や肩に負荷がかかり、痛みを我慢しているママも多いのでは…。講師の上田先生からは「お子さんと元気に過ごす為の体づくりとし、何かしながらでもOK！短時間でもOK！無理なく楽しんでストレッチをしましょう♪」というお話がありました。いろいろなストレッチがありますが、自分に合ったものを継続してできるといいそうです！講座でおこなった体ほぐしの内容を、支援センター内に掲示しています。ぜひ参考にしてみてくださいね。

### 〈来館について〉



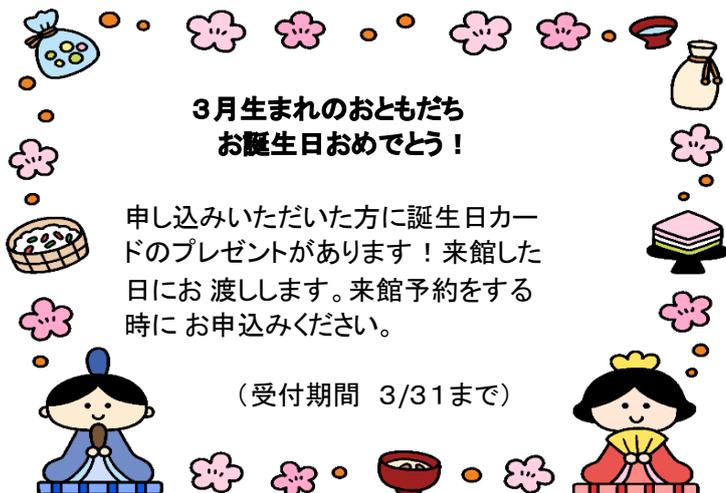
※ご不明な点がありましたらお気軽にお電話ください。

- ・現在は感染予防対策の為、完全予約で開館しています。電話で予約状況をご確認ください。  
 予約方法・・・月曜日9時から翌週分の来館予約の受付を電話にて開始します。  
 利用時間・・・(月)～(金) 10時から12時 13時から15時  
 (土) 10時から12時  
 予約人数・・・午前10組 午後8組 (感染状況により変更になる場合があります)
- ・お子さんも含め、ご家族で1週間以内で体調不良の方がいる又はいた場合はご利用できません。
- ・通園通学先などの休校、学級閉鎖または身近な人で感染者がいる場合も来館はできません。
- ・来館前には体調を確認し、検温をしてきてください。大人の方はマスク着用をお願いします。

### 〈3月の予定〉

※感染状況により、中止・変更になる場合があります。

- ★13～18日 今月のお楽しみ週は「スペースを作ろう！」〈6日(月)から予約受付〉  
 サランラップの空き箱を利用して、みんなの大好きなスペースを作ります。  
 持ち帰りになりますので、お家でも遊んでね！この週に予約し、来館した親子が参加できます。
- ★14日(火)10:40～11:00「ワクワクえほん」〈6日(月)から予約受付〉  
 ボランティアさんによる絵本の読み聞かせやエプロンシアターなどおこないます。
- ★22日(水)13:45～14:10「ひよこデー」〈13日(月)から予約受付〉  
 対象は0歳児親子8組の募集となります。ふれあい遊びをしたり絵本を見たりします。
- ★24日(金)10:45～11:15「親子ピクス」〈13日(月)から予約受付〉  
 親子で元気に体を動かそう！対象は2歳以上の親子6組募集です。  
 親子共に動きやすい服装・飲み物持参でいらしてください。(講師 加藤啓子氏)



### ☆春日部子育て支援センター☆

(ホームページ)  
<http://kosodate.hiraharahoiku.com>  
 (所在地) 春日部市粕壁3-8-1  
 (電話) 048-754-2201  
 048-754-2202



### 電話受付時間 (月)～(土)9時から17時

来館予約、子育て相談、お問合せなど  
お気軽にお電話ください。

休館日 日曜・祝日