

千本プラザ
2024～
2025

赤ちゃんDAY



赤ちゃんと子育て中のママが気兼ねなく遊べるスペースをご提供！
授乳&おむつ替えスペースもご用意してます～気軽においでください♪



千本プラザ
←HP

イベントタイム(毎月第4木曜日) 対象:1歳児未満の乳児とその保護者

10:30～11:00(受付 10:00～)

聖隷沼津病院小児科による講話・質問コーナー(11:00～11:30)



人気の
<ころころアート>も
やってるよ☆
かわいい記念写真を
撮って楽しんでね♪

5/23(木)	《ベビーリトミック》	音に合わせてリズム感を養いながら、コミュニケーションを深めよう！
	【講師】 峯松由貴、村松日登美 【定員】 親子 25 組 【参加料】 無料 【事前申込】 4/23(火) 11:00～千本プラザ HP 赤ちゃん DAY URL にて	
6/27(木)	《ベビー&ママヨガ》	赤ちゃんといっしょにできるヨガで、ママの身体も労わろう！
	【講師】 保科 恵【定員】 親子 25 組 【参加料】 無料 【持ち物】 床に敷くバスタオル 【事前申込】 5/22(水) 11:00～千本プラザ HP 赤ちゃん DAY URL にて	
7/25(木)	《ハワイアンリトミック》	英語&ハワイアンミュージックに合わせて、親子で身体を動かそう！
	【講師】 二宮晶子【定員】 親子 25 組 【参加料】 無料 【事前申込】 6/22(土) 11:00～千本プラザ HP 赤ちゃん DAY URL にて	
8/22(木)	《リトミック&コンサート》	フルートってどんな音？
	【協力】 フレンドミュージック音楽事務所【定員】 親子 25 組 【参加料】 無料 【事前申込】 7/22(月)11:00～千本プラザ HP 赤ちゃん DAY URL にて	
9/26(木)	《赤ちゃんご機嫌♪親子体操》	歌やリズムに乗って、姿勢正しく身体のストレスが少ないエクササイズ！
	【講師】 三船美也子 【定員】 親子 25 組 【参加料】 無料 【持ち物】 床に敷くバスタオル 【事前申込】 8/23(金) 11:00～千本プラザ HP 赤ちゃん DAY URL にて	
10/24(木)	《ベビーリトミック》	音に合わせてリズム感を養いながら、コミュニケーションを深めよう！
	【講師】 峯松由貴、村松日登美 【定員】 親子 25 組 【参加料】 無料 【事前申込】 9/24(火) 11:00～千本プラザ HP 赤ちゃん DAY URL にて	
11/28(木)	《ベビー&ママヨガ》	赤ちゃんといっしょにできるヨガで、ママの身体も労わろう！
	【講師】 保科 恵 【定員】 親子 25 組 【参加料】 無料 【持ち物】 床に敷くバスタオル 【事前申込】 10/22(火) 11:00～千本プラザ HP 赤ちゃん DAY URL にて	
12/26(木)	《ハワイアンリトミック》	英語&ハワイアンミュージックに合わせて、親子で身体を動かそう！
	【講師】 二宮晶子 【定員】 親子 25 組 【参加料】 無料 【事前申込】 11/22(金) 11:00～千本プラザ HP 赤ちゃん DAY URL にて	
1/23(木)	《リトミック&コンサート》	トロンボーンってどんな音？
	【協力】 フレンドミュージック音楽事務所 【定員】 親子 25 組 【参加料】 無料 【事前申込】 12/11(水)11:00～千本プラザ HP 赤ちゃん DAY URL にて	
2/27(木)	《バランスボールでママシェイプ》	バランスボールを使い、体幹につながるエクササイズをしよう！ 赤ちゃんは心地よい揺れでご機嫌♪
	【講師】 三船美也子 【定員】 親子 25 組 【参加料】 無料 【持ち物】 床に敷くバスタオル 【事前申込】 1/22(水) 11:00～千本プラザ HP 赤ちゃん DAY URL にて	

★事前申込が必要です。

(定員になり次第、受付は終了します。キャンセルが発生した場合は申込みフォームが再開します)

★託児はありません。お子さんは保護者が責任をもって見守ってください。

★天候や講師の都合等により、予告なく中止する場合があります。予めご承知ください。

★駐車料金は 2 時間まで無料となります。(以降 100 円/h)

★感染症拡大等の事情により開催中止の場合は、決定次第ホームページ等で発表させていただきますので、ご確認をお願いします。

千本プラザ 沼津市本字千本 1910-206
TEL 055-962-3313

協力:聖隷沼津病院 小児科