

# 千本フラザ 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♪



5月より 毎月第4木曜日 10:00～12:00  
千本フラザ 2階 集会室



人気のくベビーdeごろごろアートもやるよ☆  
かわいい記念写真を撮って楽しんでね♪

開催イベントのご案内(10:30～11:00) 対象: 1歳児未満の乳児とその保護者  
イベントタイム後に聖隷沼津病院小児科医による講話・質問コーナー(11:00～11:30)

5/26(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】三船美也子さん 【定員】親子20組 【参加料】無料 【持ち物】飲み物、床に敷くバスタオル 【事前申込】5/9(月) 11:00～千本プラザHPにて	
6/23(木)	《ベビートミック》	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】峯松由貴さん、村松日登美さん 【定員】親子20組 【参加料】無料 【持ち物】飲み物 【事前申込】5/23(月) 11:00～千本プラザHPにて	
7/28(木)	《ハワイアンリズム》	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】二宮晶子さん 【定員】親子20組 【参加料】無料 【持ち物】飲み物 【事前申込】6/28(火) 11:00～千本プラザHPにて	
8/25(木)	《親子でヨガミック》	親子で心・体・脳を鍛えよう!
	【講師】高木智子さん 【定員】親子20組 【参加料】無料 【持ち物】飲み物、床に敷くバスタオル 【事前申込】7/25(月) 11:00～千本プラザHPにて	
9/22(木)	《ベビートミック》	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】峯松由貴さん、村松日登美さん 【定員】親子20組 【参加料】無料 【持ち物】飲み物 【事前申込】8/22(月) 11:00～千本プラザHPにて	
10/27(木)	《ハワイアンリズム》	英語&ハワイアンミュージックに合わせて、ハロウィンを楽しもう!
	【講師】二宮晶子さん 【定員】親子20組 【参加料】無料 【持ち物】飲み物 【事前申込】9/27(火) 11:00～千本プラザHPにて	
11/24(木)	《ベビートミック》	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】峯松由貴さん、村松日登美さん 【定員】親子20組 【参加料】無料 【持ち物】飲み物 【事前申込】10/24(月) 11:00～千本プラザHPにて	
1/26(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】三船美也子さん 【定員】親子20組 【参加料】無料 【持ち物】飲み物、床に敷くバスタオル 【事前申込】12/14(水) 11:00～千本プラザHPにて	
2/23(祝木)	《親子でヨガミック》	親子で心・体・脳を鍛えよう!
	【講師】高木智子さん 【定員】親子20組 【参加料】無料 【持ち物】飲み物、床に敷くバスタオル 【事前申込】1/23(月) 11:00～千本プラザHP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。)
- ★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。
- ★各回 約60分の予定です。お子さんの体調のすぐれない場合は、ご遠慮ください。
- ★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)
- ★12月はありません。
- ★新型コロナウイルス感染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  
サンウェルぬまづ ふれあい交流室  
(保育士による相談も受け付けます)  
協力: 聖隷沼津病院 小児科