

## 6周年 ありがとうウィーク

★3月2日(月) 10時半～11時半 <自由参加> <無料>

「バルーンアートをつくろう」 区民センターホールに集まれ～!

ボランティアグループ「あっ!そうか」さんと一緒に、バルーンアートにチャレンジしませんか?花・動物などいろいろつくって楽しみましょう。この時間は、ホール開放で、親子で自由にあそべます。

★3月3日(火) 11時～11時45分 <自由参加> <無料>

「子どものご飯とおやつの話」

栄養バランスの良いご飯って!?忙しいママでも負担にならない手作りのおやつってどんなもの?毎日の食卓が楽しくなるようなコツもお伝えします♪

講師: 松川園子(料理教室講師、オステオパシー整体師)

★3月4日(水) 10時～11時半・13時～14時半 <要予約 各回12名> <無料>

「ハンドマッサージ」(1人につき10分位、オイルを使ってマッサージします。)

毎日、家事に子育てに!頑張っている自分へのご褒美に、ハンドマッサージはいかがですか?自分を大切にする時間作りきてね。

★3月5日(木) 10時半～14時 <予約不要> <無料>

「缶バッヂをつくろう」

お子さん1人につき1個つくれます。好きな素材や写真(コピー用紙程度の薄さなら可)があれば持ってきてね。

★3月6日(金) 10時半～11時半 <要予約 10組> <無料>

「ピラティスでママも健やかカラダ作り♪」

出産後は赤ちゃんが第一優先になる為、いつの間にか産後は体型が崩れ、痩せにくく疲れやすくなったり、人には言えないけど実は尿漏れが気になる...なんていう方も少なくありません。ママの健康は子どもの健康に繋がります。是非、初めての方も楽しくカラダを動かしましょう!!

持ち物:水分補給用の飲物、薄手の長さのあるガーゼタオル又は薄手のバスタオル

※裸足になれる足元で動きやすい服装で来てね。(ジーンズ不可)

★3月6日(金)12時～16時半まで <無料> 「フリードリンク」

**\*要予約のものは2月17日(月)10時から受け付けです\***

ファミリー子育て何でもダイヤルは、あなたのほっとチャンネルです♪

毎週 水曜日 10:30～20:00 ☎ 06-6585-9287

小さな悩み、大きな悩み... 誰かに話すとスッキリするかも...

# きらぼかひろば

Vol.49 2020年2月・3月号

きらきらぼかぼか ひとが輝き、ぬくもりとうるおいに満ちたまち 西区

乳幼児期の子どもとその保護者が気軽につどえる広場です

日時: 月・火・水・木 10:00～15:00

金 12:00～17:00

(土日祝はおやすみです)

対象: おもに0歳～就学前の子どもとその保護者

場所: 西区民センター1階

(西区北堀江4-2-7)

費用: 無料

(出入り自由 スタッフ2名常駐)

電話: 080-8511-8773



みなみちゃん作

きらぼかひろばフェイスブック

<https://www.facebook.com/kirapokahiroba/>



時間内ならいつでも、いつからでもどうぞ。

ちょこっと立ち寄られるかたも

たべもの持参でゆっくりされるかたも

みんなのスペースで会いましょう

「そのままの自分であることができる」

「妊婦さんも安心してつながれる」

「子どももおとなもともに育ちあう」ことを大切に、

誰もが居心地の良い場をみんなで作っていきましょう。

気軽にお立ち寄りください。

