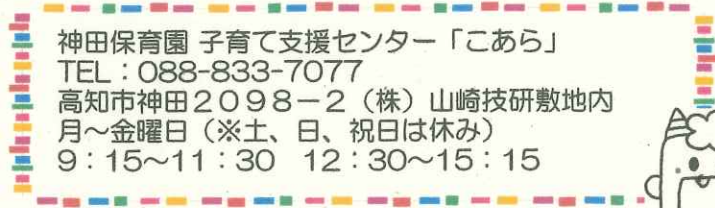


# 2024年2月 こあらだよ

コロナだけでなくインフルエンザが流行っています。室内の温度や湿度、換気に気をつけ、外出後は手洗い、うがいを十分にし、たっぷり栄養と睡眠をとって、この時期を乗り切りましょう。もうすぐ節分です。豆をまいて、泣き虫鬼、怒りんぼう鬼など、心の中にいるさまざまな鬼を追い出しましょう。


 神田保育園 子育て支援センター「こあら」  
 TEL：088-833-7077  
 高知市神田2098-2 (株)山崎技研敷地内  
 月～金曜日(※土、日、祝日は休み)  
 9:15～11:30 12:30～15:15



日付	予定
1 木	
2 金	豆まき
3 土	
4 日	
5 月	
6 火	
7 水	子育てママ向け身体のメンテナンス講座
8 木	
9 金	
10 土	
11 日	建国記念日
12 月	
13 火	
14 水	
15 木	リトミック
16 金	
17 土	
18 日	
19 月	
20 火	
21 水	
22 木	誕生日会
23 金	天皇誕生日
24 土	
25 日	
26 月	美味しいコーヒーの淹れ方
27 火	身体測定
28 水	身体測定
29 木	

<p align="center"><b>豆まき 2日(金)</b></p> <p>豆まきに参加しませんか?どんな鬼がやってくるかお楽しみ!!</p> <p align="center">時間:11:00頃</p>
<p align="center"><b>子育てママ向け身体のメンテナンス講座 7日(水)</b></p> <p>時間がない・忙しい子育てママに、自宅で出来るケアの仕方骨盤、肩こり、ダイエットetc. を目的とした身体のメンテナンス講座です。</p> <p align="center">時間:14:00~14:30</p> <p align="center">講師:柔道整復師 和田 侑也さん</p> <p align="center">*動きやすい服装でおいでて下さい。出来ればタオル持参。</p>
<p align="center"><b>リトミック 15日(木)</b></p> <p>歌や手遊び、楽器に合わせて体を動かしたり0歳児から親子で楽しめます。動きやすい服装でおいでて下さい。</p> <p align="center">定員:12組程度</p> <p align="center">時間:10:30~</p> <p align="center">講師:リトミック研究センター 安達 伸子さん</p>
<p align="center"><b>美味しいコーヒーの淹れ方 26日(月)</b></p> <p>ドリップコーヒーの美味しい淹れ方を元バリスタのママに教えてもらいます。参加者の中で希望される方は実演OK</p> <p>実演の後はコーヒーを飲みながらおしゃべりタイム</p> <p align="center">定員:午前午後共に4組程度 定員になり次第終了</p> <p align="center">時間:午前の部10:00~11:30</p> <p align="center">午後の部13:30~15:00</p> <p align="center">講師:SCAJコーヒーマイスター 元バリスタ 谷脇 真貴子さん</p>
<p align="center"><b>誕生日会 22日(木)</b></p> <p>2月生まれのお友だちを皆でお祝いします。</p> <p align="center">時間:11:00~11:30</p>
<p align="center"><b>身体測定 27日(火) 28日(水)</b></p> <p align="center">身長、体重をはかります。</p>

