

2024年5月 こあらだよ!

風薫る5月。新緑がまぶしい季節となりました。こいのぼりも気持ちよさそうに大空を泳いでいます。戸外で遊ぶのに持ってこいの季節、歩き初めのお友だちも公園デビューしてみるのも良いですね。体調に充分気を付け春を満喫して下さい。

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	水
2	木
3	金
4	土
5	日
6	月
7	火
8	水 子育てママ向け身体のメンテナンス講座
9	木
10	金
11	土
12	日
13	月
14	火
15	水 よちよちランド
16	木
17	金
18	土
19	日
20	月
21	火 バランスボールでエクササイズ
22	水
23	木
24	金 保健師育児相談日 10:00~11:30
25	土 0歳児親子ふれあい遊び
26	日
27	月 身体測定
28	火 身体測定
29	水 誕生日会
30	木
31	金

子育てママ向け身体のメンテナンス講座 8日(水)

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(骨盤矯正、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。

時間: 10:30~11:00頃
講師: 柔道整復師 和田 侑也氏

よちよちランド 15日(水)

個別通知があった方は絵本の交換が出来ます。ふれあい遊び絵本の読み聞かせ、参加者同士の交流、情報交換も出来ます。

時間: 14:00~15:00

バランスボールでエクササイズ 21日(火)

バランスボールでを使って、ストレッチしたり、音楽に合わせて弾んだり、簡単な筋トレをします。楽しくエクササイズしましょう。

定員: 8組
時間: 10:30~11:20
講師: バランスボールインストラクター 毛利 千保さん

保健師育児相談 24日(金)

妊娠・出産・育児等個別相談を行います。

時間: 10:00~11:30
保健師: 高知市所属保健師

0歳児親子ふれあい遊び 25日(土)

0歳児の親子でふれあい遊びを楽しみたいと思います。平日は仕事で中々「こあら」を利用することが出来ないパパの参加大歓迎! 見学がてらおいで下さい。

定員: 10組程度
時間: 10:00~11:30

身体測定 27日(月) 28日(火)

身長、体重をはかります。

誕生日会 29日(水)

5月生まれのお友だちを皆でお祝いします。

時間: 11:00~11:30

