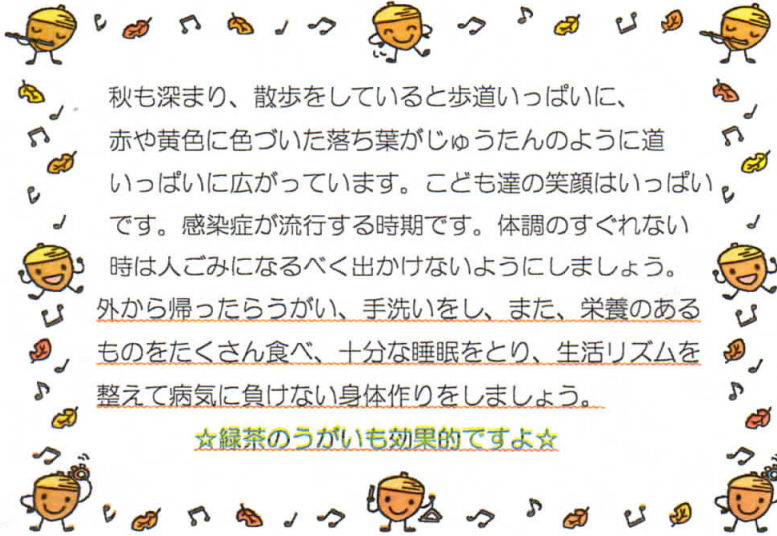




小さな森こども園 子育て支援センターどろんご  
Tel 23-4794 室長 金淵まゆみ



秋も深まり、散歩をしていると歩道いっばいに、赤や黄色に色づいた落ち葉がじゅうたんのよう道いっばいに広がっています。こども達の笑顔はいっばいです。感染症が流行する時期です。体調のすぐれない時は人ごみになるべく出かけないようにしましょう。外から帰ったらうがい、手洗いをし、また、栄養のあるものをたくさん食べ、十分な睡眠をとり、生活リズムを整えて病気に負けない身体作りをしましょう。

☆緑茶のうがいも効果的ですよ☆

## クリスマスお楽しみ会

日時：12月13日（金）  
10：30～12：30  
場所：小さな森こども園2階ホール

バイオリンミニコンサート・ヒップホップのYukie先生のミニライブ&みんなでクリスマスのダンスを踊って楽しみたいと思います。そして簡単なランチも提供したいと思います。準備の都合がありますので11月15日（金）までにお申込下さい。

限定7組：参加費：500円

11月の行事予定		
1	金	のんびりお散歩の日 9：30～
2	土	土曜開放日 9：30～12：30
3	日	文化の日
4	月	振替休日
5	火	プレママのんびりの日 9：30～
6	水	
7	木	
8	金	親子ふれあいダンス 9：30～
9	土	サークルくれよん 9：30～11：30
10	日	
11	月	
12	火	スペシャルデー 9：30～
13	水	
14	木	
15	金	親子ヨガ 9：30～
16	土	
17	日	
18	月	ランチデー 9：30～
19	火	ピラティス 9：30～
20	水	
21	木	
22	金	ママ ストレッチ 9：30～
23	土	勤労感謝の日
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	



**★親子ヨガ★**

日時：11月15日（金）  
9：30～

講師  
ヨガインストラクター  
安齊 香 先生  
助産師 佐々木悦世先生  
持ち物：ヨガマット  
orバスタオル  
飲み物 5組限定

**★ランチデー★**

日時：11月18日（月）  
9：30～

こども園の給食をいただきます。安心しておいしく食べられるものにこだわり、玄米、雑穀、野菜中心の手作り給食です。親子で1食の提供となります。お子さんの月齢によってはお弁当をご持参してください。

食事代：300円

**★親子ふれあいダンス★**

日時：11月8日（金）  
親子ふれあいを楽しみましょう！

**★ピラティス★**

日時：11月19日（火）  
体感を鍛えましょう！

**★ママ ストレッチ★**

日時：11月22日（金）  
ママのためのストレッチです。

講師：Yukie先生  
9：30～5組限定