



# 年間プログラム



夢ひろば&夢たまでは毎月、ママも子どもも楽しめるプログラムを予定しております。  
体を動かしたり、お子さんとスキンシップをとったり、子育ての不安や悩みを話してリフレッシュしたり。

季節行事もたくさんありますので、年間を通して、お子さんといっしょに毎日の子育てに彩りを添えるイベントがいっぱい♪

予約が必要なプログラムは、ご来館またはお電話にてご予約の上お越しください。



## 【ベビーと一緒に すっきりヨガ】 ※要予約

赤ちゃんと一緒にできるヨガは数少なく、たいへん人気の高いプログラムです。  
スペースを確保するため先着順とさせていただきますので、ご予約はお早めに！



## 【ベビーと一緒に 3B体操】 ※要予約

ボール・ベル・ベルターといった用具を使って、音楽にあわせて楽しくリズムカルに無理なく体を動かします。赤ちゃんも一緒に楽しめるリズム体操です。  
使用する道具は無料でお貸しします。



## 【ママのための ストレッチ】 ※要予約

赤ちゃんと一緒に楽しみながらできるストレッチです。  
ママ自身のことが後回しになりがちな子育て中。運動不足になりがちではありませんか？  
産後の身体の歪みを整え、スッキリしましょう。



## 【ベビーマッサージ】 ※要予約

対象：10ヶ月まで  
持ち物：バスタオル  
参加費（オイル・シート代）：300円  
ベビーに安心なオイルを使い、ママのあたたかい手で優しくマッサージ♪  
親子のスキンシップたっぷりの時間です。



## 【マタニティー＆ ベビータイム★】

0歳児を対象に、スキンシップ遊びや手遊びをします。  
後半は子育ての不安や悩みを月齢の近い赤ちゃんをもつママたちでお話ししてリフレッシュしましょう。  
大人との会話を楽しみたいママ、子育て仲間づくりしたいママにおすすめです。



## 【手遊びと絵本】

親子で楽しめる昔ながらの手遊びや、季節の絵本などのご紹介をします。  
ボランティアの方やママたちに、おすすめの絵本を読んでもらうこともあります。  
おうちでのスキンシップのヒントにしてくださいね。



## 【みんなでリズム♪】

みんなでリズム♪はキーボードの音にあわせ、季節の歌・スキンシップ遊びをします。  
月齢の近いお子さん同士のふれあひも楽しめ、初めてのママも安心して参加できますよ。



## 【リユースの会】

リユースの会は交流を目的として毎月一回開催しています。  
リユースとは、着られなくなった子ども服を必要としている人に使ってもらうことです。  
子ども服（新生児～100まで）募集中♪オープン時間内いつでも受付しています。



## 【誕生会】※要予約

毎月お誕生会をしています。  
誕生月のお友だちはご予約が必要です。記念手形やママとの記念写真を撮るので、15分前にご来館ください。  
ハーフバースディを迎えるお友達も記念手形のプレゼントがあります。一緒にお祝いできますので、ご予約ください。