

子育てサロン パンダくらぶ



【全4回 連続講座】

対象・定員：未就園児の親子 10組(先着順)

場 所：青葉区中央市民センター

持 ち 物：お出かけの時に持ち歩くもの(着替え・タオル・おむつ等)

申し込み：9月11日(水)10:30～ 窓口・電話にて

第1回

バランスボールエクササイズ

ふだん使わない筋肉もしっかり使って身体をほぐそう！

裸足で行います。動きやすい服装・飲み物持参で

対象：医師からの運動制限のない産後2カ月以上の方。

(妊娠中の方は参加できません)

10月17日(木) 10:30～12:00

会場：青葉区中央市民センター・小ホール1

講師：わかねっこ認定

バランスボールエクササイズインストラクター

にしざかめぐみ氏

第2回

保育士さんに聞いてみよう！

子育ての悩み、誰かに聞いてもらいたかったちょっとしたこと、保育士さんを交えて、みんなで楽しくお話ししましょう！

10月29日(火) 10:30～11:30

会場：青葉区中央市民センター・和室

講師：仙台市支倉保育所 地域子育て支援センター

高橋伸子氏

第3回

楽しい子ども写真講座

写真の撮り方のコツを学びながら、お子さんと楽しい時間を過ごしましょう！

持ち物：スマホ・デジカメなど

11月14日(木) 10:30～12:00

会 場：青葉区中央市民センター・音楽室

講 師：フォトリエ小畑トモコ写真スタジオ

小畑トモコ氏

第4回

わらべうたあそび

親子一緒に、わらべうたや手遊びで楽しい時間を過ごしましょう。

11月21日(木) 10:30～11:30

会場：青葉区中央市民センター・音楽室

講師：宮城わらべうたの会

金子きくえ氏

【申込み・お問い合わせ】 仙台市青葉区中央市民センター

仙台市青葉区一番町2丁目1-4 TEL:(022)223-2516 FAX:(022)261-3251

