

# 親子のすっきりタイム

会 場：若林市民センター 和室（1）

対 象：親子（1歳半～3歳まで）

（対象月齢以下または弟妹との参加は応相談）

先着10組

参加費：無料

申 込：10月8日（木）10時から11月5日（木）17時まで

窓口または電話にて

若林市民センターTEL 282-4541

※マスク着用でご来館ください。

1

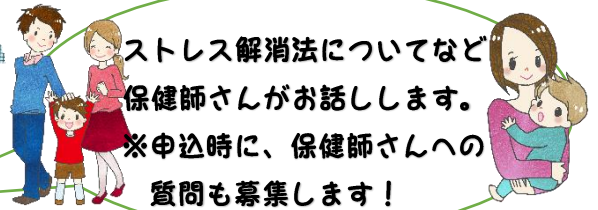
「たのしい子育てのために」

日時：11月12日（木）10時～11時

講師：若林区家庭健康課 保健師

ストレス解消法についてなど  
保健師さんがお話しします。

※申込時に、保健師さんへの  
質問も募集します！



「おはなしサークル  
ひつじの会」の  
読み聞かせもあります



「音楽でたのしもう♪」

内容：手遊び、わらべ歌（季節の歌）など

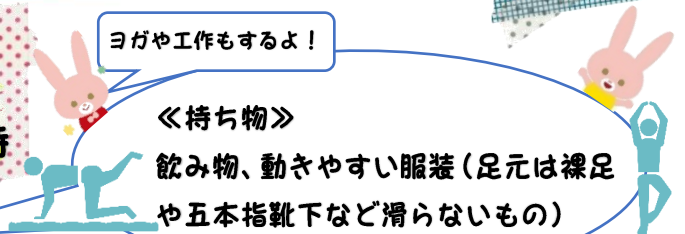
日時：11月19日（木）10時～10時45分

講師：日登 千都 氏 他

ヨガや工作もするよ！

《持ち物》

飲み物、動きやすい服装（足元は裸足  
や五本指靴下など滑らないもの）



3

「親子でたのしく運動しよう！」

日時：11月26日（木）10時～11時

新米ママとこどものわくわくサロン KOKORO 主宰

講師：そね やすこ 氏

※新型コロナウイルスの感染状況によって変更または中止となる場合がございますのであらかじめご了承ください。

※頂いた個人情報は講座運営にのみ使用します。

お問い合わせ先 仙台市若林市民センター

住所：仙台市若林区若林3丁目15番20号 TEL：022-282-4541