



～子育てひろば～ ルンビニこども園さるなあと 183

〒624-0929 舞鶴市字寺内 90 番地 Tel 0773-76-8333 令和2年 8月 25日 ☺ 発行

サルナース

*日時：9月 2日 (水) 10:00 ~ 12:00

: 16日 (水) 10:00 ~ 12:00

*療育相談は 10:00 ~ 14:30

☆看護師・療育士による健康・療育相談が受けられます。

*場所：さるなあと 2 階

*持ち物：身長測定時に使用するバスタオル

*内容：身長・体重測定、足形・手形スタンプ、
身体測定の記録を 1 枚のカードに貼ります

★当分の間、3密回避のため、時間を区切つての

予約制とさせていただきます(1時間10組まで)

*申し込み：8月 26 日(水) 13:00~



敬老の日のプレゼントを作ろう

*日時：9月 3日(木) 10:30 ~ 11:30

*場所：さるなあと2階 *参加費：200円

*定員：5組 *対象年齢：3ヵ月~

*内容：A4サイズの台紙に、手形・足形のスタンプ
と写真を使って作ります。

出来た物はラミネート加工します。
色んな見本を用意してます♪

*申し込み：8月 27 日(木) 13:00~



マタニティヨガ

*日時：9月 8日(火) 10:30 ~ 11:45

*場所：瑞光寺本堂 *講師：長崎 優子 氏

*定員：5人 *託児あり：さるなあと 2階

*参加費：(託児込、1回分) ... 500円

*申し込み：8月 27 日(木) 13:00~

*切：9月 3日(木) 15時まで

*持ち物：バスタオル、水分補給、動きやすい服装

*内容：腰痛や背中痛み、足のむくみやマイナートラブル等。妊娠中の不快な症状を和らげ、前向きな気持ちで出産にのぞめるように、心と体のバランスを整えていくヨガです。



手形・足形アート

*日時：9月 9日 (水) 10:00 ~ 12:00

17日 (木) 10:00 ~ 12:00

*場所：さるなあと2階 *参加費：200円

*定員：5組 *申し込み：9月 1日(火) 10:00 ~

*内容：はらぺこ青虫を手形・足形で作ってみよう！

A3サイズの台紙に手形・足形、写真でレイアウトし
出来たものをラミネート加工します。

完成までに 1 時間半程かかる方が多いです。
お子様と一緒に過ごしながらになります



ママフラフットセラピー

*日時：9月 10日 (木) 10:00 ~ 11:30

*講師：MIKI 先生 *場所：西公民館

*参加費：無料 *託児あり：西公民館内

*定員：15名 (先着順) *切：9月 3日(木)

*内容：あなたの心と体にやすらぎを！
緩やかなメロディーの中で優しく体を動かす
"ママフラフットセラピー"を楽しみます♪



身近に起きる事故！
その時あなたならどうする？

*日時：9月 23日 (水) 10:30 ~ 11:30

*場所：さるなあと2階 *講師：西消防署

*定員：5組 *参加費：無料

*申込み：9/1(火)13時~ *切：9/17(木)15時まで

*内容：子育て中は気を付けていても、ふと目を離した
スキに誤飲や火傷、転落等。様々な事故が
起きてしまう事があります。普段からどうい
うことに気をつけておけばよいか？起きて
しまった時はどのように対処したら良いか？
お話を聞かせて頂きます。



親子リズム

*日時：9月 24日 (木) 10:30 ~ 11:30

*場所：瑞光寺本堂 *講師：熊谷 紀江氏

*定員：8組 *参加費：200円

*申込み：9月 3日(木) 13:00 ~

*切：9月 17日(木)

*内容：親子でリズム遊びを楽しみましょう♪



ベリーダンス・エクササイズ

*日時：9月 25日 (金) 10:30 ~ 11:30

*場所：studio BASE(引土) *参加費：500円

*講師：kumiko さん *定員：6組

*申込み：9月 1日(火) 13:00~

*切：9月 17日(木) 15時まで

*持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給

*内容：親子で一緒に参加しよう！お母さんと一緒に
踊ってもOK！保育士や看護師も側にいます。
安心して参加して下さい。リズムカルな音楽に
合わせて心躍る体験をしましょう。



ワクワクタイム(誕生会)

*日時：9月 30日 (水) 10:30~11:30

*場所：さるなあと2階

*申し込み：8月26日(水) 13:00~

*切：9月29日(火) ★人数制限有

*内容：9月生まれのお誕生児のお祝いします。
一緒にお祝いしましょう♪



9か月

～子育てひろば～ ルンビニこども園さるなあと 月間スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		10:00~12:00 13:00~15:00	サルナース 10:00~12:00	敬老の日の プレゼントを作ろう 10:30~11:30	休館日	
6	7	8	9	10	11	12
	臨時休館	マタニティ ヨガ 10:30~11:45 (瑞光寺本堂)	手形、足形 アート 10:00~12:00	ママフラットセラピー 10:00~11:30 (西総合会館) さるなあと 午後から開館 13:00~15:00	10:00~12:00 午後会議の為 休館	
13	14	15	16	17	18	19
	10:00~12:00 13:00~15:00	10:00~12:00 13:00~15:00	サルナース 10:00~12:00 療育相談 10:00~14:30	手形、足形 アート 10:00~12:00	休館日	
20	21	22	23	24	25	26
		秋分の日 休館	身近に起こる 事故! その時あなた ならどうする? 10:30~11:30 (さるなあと2階)	親子リズム 10:30~11:30 (瑞光寺本堂)	ベリーダンス エクササイズ Studio BASE(引土) 10:30~11:30 13:00~15:00	 さるなあと 午後から開館
27	28	29	30			
	臨時休館	10:00~12:00 13:00~15:00	ワクワク タイム (誕生会) 10:30~11:30			

【利用時間】 月曜～木曜 10:00~12:00/13:00~15:00 ★金・土・日、祝日は、さるなあと休館

【 新型コロナウイルスの対応について 】

ご利用の際は、マスクの着用、咳エチケット、手洗い、入室時の消毒にご協力お願いいたします。

感染リスクを考慮し、当分の間は飲食・園庭開放をご遠慮させていただきます。

12:00~13:00 は室内消毒・換気をします。又ご利用の際は舞鶴市在住者のみとさせていただきます。

(往来によるリスクを避ける為帰省の方もお断りいたします。)

新型コロナウイルス対策として、各イベントにおいて、人数縮小させて頂いております。ご了承ください。

*行事時間外で、身長計、体重計をご利用していただく事ができます。

療育士への相談、カードの作成は、「サルナース」の日のみですので、ご了承ください。