

# かるがも親子の家10月予定表



ご注意 ひろばの都合により、行事を変更する場合がありますので、ご了承ください  
当日のホームページ等をご確認の上ご参加ください。

1(月)	2(火)	4(木)
手遊び 11:40~12:00	公園あそび (かるがも広場横 上宿公園) 10:45~12:00	※ハロウィン申込開始! 10:00~ 乳がんのお話(申込制) 11:00~11:30
8(月)	9(火)	11(木)
体育の日	紙芝居 11:40~12:00	リトミック♪ 11:00~11:30
15(月)	16(火)	18(木)
10:00~11:00(予約制) 生後1~4ヶ月ママプログラム 通常ひろばは、11時~16時となります	ベビーサイン(申込制) 11:00~11:45	親子ヨガ 11:00~ 11:45 ハロウィン袋作り 13:00~14:30
22(月)	23(火)	25(木)
ハロウィン袋作り 10:30~14:00	卒乳のお話(申込制) 11:00~11:30 育児相談(0~3歳) 11:30~12:00	リトミック♪ 11:00~11:30
29(月)	30(火)	★
ハロウィン(申込制) 10:30~12:00	10月生まれお誕生会 (誕生児予約) 11:40~12:00	

★乳がんのお話…北保健相談所より 保健師さんのお話を聞きます。(申込制)

申込方法：広場内掲示板にて受付 (広場時間内 TEL 予約 OK)

★生後1~4ヶ月ママと赤ちゃんのプログラム… (予約制) (広場時間内 TEL 予約 OK)

「健やか整骨院 高松先生」による「産後ケア・からだほぐしストレッチ」  
まだまだ骨盤の安定しない産後ママ、抱っこの毎日で腰痛や肩こりのママ  
ストレッチでほぐしましょう。

●詳しい詳細は、ホームページをご覧ください。

★ベビーサイン…ベビーサイン協会より 佐佐木先生による(申込制)

赤ちゃんの泣く以外のコミュニケーションの1つ、ベビーサインを教えてください。

対象：6カ月~1歳半(6カ月以前の赤ちゃんも参加できます♪)

申込方法：広場内掲示板にて受付 (広場時間内 TEL 予約 OK)

★卒乳のお話…練馬助産師会より 名嘉真先生による卒乳のお話です。(申込制)

申込方法：広場内掲示板にて受付 (広場時間内 TEL 予約 OK)

★ハロウィン…かるがも広場近隣の商店街を仮装して歩きます。

●詳しい詳細は、ホームページをご覧ください。



★預かりタイム★

預かり日：月・木

10時~15時

予約制：

初めの方

は事前登録を

おねがいします

★3歳までの親子が気軽に  
集える楽しいひろば★

開催日時：月曜日・火曜日・木曜日  
10時~15時

開催場所：北町アートプラザ  
(ミニストップ2階)

★★ 社会福祉法人 北町大家族 かるがも親子の家 ★★

所在：練馬区北町 2-35-4(ミニストップ2階)

電話：090-5777-0104(ひろば開催時間のみ通話可能となります)