

# かるがも親子の家 11月予定表

開催曜日・時間 月・木・金 10:00～15:00(祝日・年末年始休み)

お問い合わせ : 090-5777-0104(広場開催日・時間のみ)

## 事前申込者 限定広場のご案内

下記 行事時間は事前申込者限定広場となります  
ホームページにて詳細をご確認の上お申し込みください  
行事時間以外は「自由遊び」となります。

11/20(月)

開室時間

9:30～15:30

<かるがも見守り隊> 「健やか整骨院 南部先生」  
「 **ママ ストレッチ** 」 定員: 6組  
対象: 0～3歳児親子

ガチガチの肩、重い腰、痛い腕・・・つらいですね。  
ゆったりストレッチで自分メンテナンスをしませんか？

11/30(木)

開室時間

9:30～15:30

<生後1～4ヶ月赤ちゃんとママのケアプログラム>

—練馬助産師会 名嘉真先生— 定員: 10組

11:00～11:20 「スキンシップマッサージ」

●対象: 生後1ヶ月～8ヶ月親子  
・・・オンラインでも参加できます・・・

11:20～11:40 「産後ママの心とからだ」

11:40～12:00 「育児相談」

●対象: 0～3歳児親子

## その他の行事(申込みなし)

11/27(月) 11:30～12:00 **11月うまれお誕生会**

みんなで 11 月生まれのお友達  
をお祝いしよう

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

右の QR コードからかるがも親子の家のホームページをご覧ください

