令和５年　ちゅうりっぷ認定こども園内

7月　ちゅうりっぷ子育て支援センター

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2 休館日	3	4	5	6	7 親子でリトミック 10:15～	8 休館日
9 休館日	10 子育て相談日	11	12	13	14	15 休館日
16 休館日	17 海の日 休館日	18	19	20	21	22 休館日
23/30 休館日	24/31 身体計測（7/24）	25	26	27	28	29 休館日

前回の開始時間より 15 分早く始まります！

～6/7の【親子でピラティス】☆報告～

当支援センターで初となる“親子でピラティス”当日は１４組の参加があり、賑やかな雰囲気の中での実施となりました。その時の様子をお伝えします。(^o^)／

【ピラティス ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ】
－ 小山先生 －
男の子２人を子育て中のママ（小１と年少）

いつも使わない所を伸ばしたり正したり、結構ハードだけど、心地いい～（^o^）

ママのトンネル楽しいよ～

ママのお腹の上って安心するよね！

※【親子でピラティス】は要予約です

ピラティス終了後は、ママの体はスッキリ!?お子さんもママと密着するので安心していて心地良さそうに見えました。幼児にとって気持ちいい、心地いいという感覚は、生きていく上での大きな原動力になるといいます。親子で一緒に楽しめ、ママの身も心もリフレッシュ出来ていたら嬉しいなと感じたひとときでした。

※利用時間　９：００～１５：００	※利用日　月～金曜日　毎日開館
砺波市太郎丸２丁目 29－2	ＴＥＬ　0763（32）7978