

## ★ひかりのひろば通信★

寒さが増し、風が強く吹く日も多くなってきました。皆様、いかがお過ごしですか？  
少しの時間ですが、リラックスしながらゆったりとした時間を過ごせればと思います。是非、ご参加下さい。

### <1月の予定>

#### ♪ひかりのひろば♪

日時：1月11日(水) 10:00~11:00

内容：「リトミック」

対象：1歳3か月~就学前 定員：8組

用意する物：フェイスタオル又は大人用ハンカチ

#### ♪ベビーひろば♪

日時：1月18日(水) 10:00~11:00

内容：「ママフィット」インストラクターによる、運動と育児相談

対象：7か月~1歳2か月 定員：8組

服装：運動しやすい洋服

#### ♪ベビーマッサージ♪

日時：1月25日(水) 10:00~11:00

内容：「マッサージ&育児相談」助産師・保健師の指導による、マッサージと育児相談

対象：2か月~6か月 定員：8組

用意する物：バスタオル

#### ♪いきいきプラザ交流会 ご案内♪

日時：2月4日(土) 10:00~13:00

※内容の詳細は別紙にてご案内いたします。

### ~~~~~★~おねがい~★~~~~~

- 全ての予約は、1月4日(水)、10時からとなります。(予約電話番号)042(330)2005  
いずれも、府中市在住の方のみ参加可能です。
- キャンセルされる場合は、必ずご連絡をください。

