



管理栄養士さんと学ぼう！



狭山市保健センターより管理栄養士さんにお越しいただき『管理栄養士さんと学ぼう！』を奥富公民館との共催事業にて行います。簡単なおやつ作り方を教えていただき、みなさんと試食を楽しみましょう♪毎日のことだからこそ、悩みや困りごとがつきないですね。食についての相談や質問もできます。みなさんと食について楽しく学びましょう♪**保育付き事業**となり、お子さんはプレイス奥富にて、プレイススタッフと遊んで過ごします。ご参加お待ちしております。

*日時：11月11日（水）奥富公民館 調理室にて

*時間：10時00分～11時30分

*12組事前予約制（10/11より予約受付開始）

*費用：200円（当日徴収）

*対象：0歳～3歳の親子

*保育：プレイス奥富にて

お子様をお預かり後、スタッフ引率の元、徒歩（3分）にて公民館に向かいます。

午前中は予約された方のみのご利用となります。

終了後はお時間まで遊んでいってくださいね。



つくってみよう！クリスマスグッズづくり

わくわく♡ドキドキ★楽しみなクリスマスがもうじきやってきますね♪とっても待ち遠しいですね。今年も講師の先生をお迎えして、お子さんと一緒に簡単に手づくりできるオリジナルのクリスマスグッズづくりをしましょう。今年は何かな作品かな♡ お楽しみに♪ お気軽にご参加ください。

*日時：11月26日（木） 10組予約制

*時間：10時15分～10時45分

*材料費：350円

10月26日（月）より予約受付開始

午前中は予約された方のみのご利用となります。

終了後はお時間まで遊んでいってくださいね。



昨年の作品です

完成しました！ 敬老の日の贈り物



9月3日（木）敬老の日に向けて、おじいちゃん・おばあちゃんへの贈り物を親子で楽しく作りました。お子さんたちはお絵描きやシールを貼ったりしながら、一生懸命取り組んでいました。色とりどりのとっても素敵なリースが完成しました。たくさんのありがとうの気持ちが届きますように…♡ 参加して下さったみなさんありがとうございました。



セルフコンディショニング楽しかったね

9月7日（月）講師の先生をお迎えして、心と身体を整える『やってみよう！セルフコンディショニング』を行いました。普段の生活の中であまり意識していない身体の状態を確認し意識しながら取り組みました。心地よく身体を動かすことにより、気持ちもリラックスできますね。とても心地のよい素敵な空間でした。隙間時間を見つけて、ご自宅でもぜひ行ってみてくださいね。参加して下さったみなさんありがとうございました。

