



## 「音とともにだち♪リトミック」

歌やリズムにあわせて親子でスキンシップ！音を身近に感じながら楽しい時間を過ごしましょう。

日にち：4月12日・26日、5月10日・24日  
6月7日・21日、7月5日・19日  
8月30日、9月6日（金曜日 / 全10回）  
時間：①10時～10時45分 / ②11時～11時45分  
会場：遊戯室（1階）  
対象：①H29.4.2～H30.4.1 生まれの子と保護者  
②H28.4.2～H29.4.1 生まれの子と保護者  
定員：各20組  
講師：高須しおり、堀江千穂  
持ち物：動きやすい服装、飲み物  
参加料：5,000円  
申込み：3月3日（日）9時から窓口  
10時から電話受付可



## 「親子わくわく体操教室」

あそびを通して幼児期に必要な運動能力を引き出します。親子でふれあいながら楽しく体力をつけましょう！

日にち：4月24日、5月22日、6月26日  
8月28日、9月25日、10月23日  
11月27日、12月18日、1月22日  
2月26日（水曜日 / 全10回）  
時間：10時30分～11時15分  
会場：遊戯室（1階）  
対象：H28.4.2～H29.4.1 生まれの子と保護者  
定員：25組 講師：深尾由美  
持ち物：タオル、飲み物、お子さんに必要なもの  
参加料：5,000円  
申込み：3月17日（日）9時から窓口  
10時から電話受付可  
※リトミックと体操教室は、初日のみ  
お友達分のお申込みはお断りしております。

### まなびの扉



## 「セルフケア ～自力整体で体も心も Happy～」

自分の体を自分自身でケアします。人とは比べず、頑張らず、心地よさを感じながら「自分の力」で歪みを整え、「自然治癒力」を高めましょう。

日にち：4月11日・18日・25日、5月9日・16日・  
23日、6月6日・13日・20日（木曜日/全9回）  
時間：13時30分～15時  
会場：遊戯室（1階）  
講師：神ノ川惟香子（自力整体ナビゲーター）  
対象：どなたでも 定員：25名程度  
参加料：4,500円  
持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット（貸出あり）  
申込み：受付中

### NPO 法人ぎふ多胎ネット共催事業



## 「ふれあい保育体験& ママのためのヨガ体験」

ぎふ多胎ネットスタッフのサポートのもと、お子さんをお預かりし、中学生が保育体験をします。その間ママ達はヨガ体験講座を受講できます。メールにてお申込みください。

日にち：3月21日（木曜日・祝日）  
時間：9時15分～11時30分  
会場：遊戯室・小ホール（1階）  
対象：0～3歳のお子さんとお母さん  
参加料：無料 ヨガ講師：中村郁子  
申込みアドレス：gifu.tatainet@gmail.com  
①保護者名 ②お子様名（ひらがな）③年齢（〇歳〇ヵ月）  
④電話番号 ⑤住所 ⑥ヨガ参加の有無  
※①～⑥を明記してメールを送信ください  
申込み期日：3月8日（金）17時まで

### 園児のためのワドキカーニバル

日にち：3月9日（土）  
時間：①10時～10時50分  
②11時～11時50分  
対象：年少～年長のお子さんと保護者  
内容：ケンタ先生と一緒に、親子で運動あそびをしましょう。  
申込み：整理券配布中 ★参加料無料

### らくらく筋力アップ体操

日にち：3月11日（月）  
時間：10時～11時30分  
持ち物：飲み物、タオル、  
室内シューズ、  
ヨガマットまたはバスタオル  
★参加料無料・申込み不要

### 「春休みワドキ☆タイム」

日にち：3月28日（木）  
4月1日（月）・4日（木）  
時間：15時30分～16時30分  
対象：小学生  
内容：当日の案内板でチェックしてね。  
★参加料無料・申込み不要

### 全館清掃のご案内

3月12日（火）・13日（水）は業者による清掃を実施します。通常どおり開館しておりますが、ご理解・ご協力のほどお願いいたします。



### 第2駐車場ののご案内

駐車場が混雑している場合は、根本交流センター西側にある第2駐車場（20台）をご利用ください。隣接する月極駐車場には駐車しないようご注意ください。