

## まなびの扉

### 「自力整体でセルフケア・春」

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、心地良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19日、5月10日・24日、  
6月14日・28日、7月12日  
(全6回/火曜日)

時間：13時30分～14時45分

会場：遊戯室

対象：どなたでも ※託児希望の方は要問合せ

定員：20名

講師：神ノ川惟香子（自力整体ナビゲーター）

参加料：3,000円

持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット

申込み：3月6日(日) 9時から窓口

10時から電話受付可

※初日のみお友達分のお申込みはお断りしております。

## ねもとすくすくスクール

### 「音ともだち♪リトミック・春」

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8日・22日、5月13日・27日、  
6月3日・17日、7月1日・15日  
(全8回/金曜日)

時間：10時～10時45分

会場：遊戯室

対象：H31.4.2～R3.4.1 生まれの子と保護者

定員：20組

講師：高須しおり 堀江千穂

参加料：4,000円

持ち物：親子とも動きやすい服装、飲み物、上靴、  
お子さんに必要な物

申込み：3月6日(日) 9時から窓口

10時から電話受付可

※初日のみお友達分のお申込みはお断りしております。

## 「プラレールとシルバニアファミリーであそぼう」

日にち：4月2日(土)

時間：10時30分～11時45分

会場：遊戯室

対象：どなたでも（未就学児は保護者の同伴）

定員：20組

参加料：無料

申込み：3月6日(日) 9時から窓口

10時から電話受付可

## おはなしなかに

日時：①3月7日(月) ②4月4日(月) 両日とも11時～

場所：遊戯室

対象：①未就園児と保護者

②どなたでも

定員：20名程度

参加料：無料

申込み：当日受付

主催：ふれあいねもと



## まなびの扉

### 「いきいきサポート！バランスボール・前期」

バランスボールはからだのゆがみを整え、体幹を鍛えることができる優れたエクササイズです。

日にち：4月13日・27日、5月11日・25日、  
6月8日・22日・29日、7月13日

時間：13時30分～14時45分（全8回/水曜日）

会場：遊戯室

対象：どなたでも ※託児希望の方は要問合せ

定員：20名

講師：市原まゆか

(一般社団法人人体メンテナンス協会バランスボールインストラクター)

持ち物：飲み物、バランスボール（有料貸出あり）

タオル、ヨガマットまたはバスタオル

参加料：4,000円（ボールの貸出800円/8回分）

申込み：3月13日(日) 9時から窓口

10時から電話受付可

※初日のみお友達分のお申込みはお断りしております。

## ねもとすくすくスクール

### 「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14日、5月12日、6月9日、7月14日、  
9月8日、10月13日、11月10日、  
12月8日、1月12日、2月9日  
(全10回/木曜日)

時間：10時30分～11時15分

会場：遊戯室

対象：H31.4.2～R2.4.1 生まれの子と保護者

定員：20組

講師：深尾由美

持ち物：親子とも動きやすい服装（スカート不可）  
飲み物、タオル、上靴

参加料：5,000円

申込み：3月13日(日) 9時から窓口

10時から電話受付可

※初日のみお友達分のお申込みはお断りしております。

## このゆびと一まれ

### 「春の環境美化活動」



交流センターの周辺のゴミ拾いをします。  
みんなのまちをきれいにしましょう。※雨天時は中止します。

日にち：4月23日(土)

時間：10時～11時

集合・解散：根本交流センター

対象：どなたでも（未就学児は保護者同伴）

定員：20名

場所：根本交流センター周辺

持ち物：軍手、タオル、飲み物、ひばさみ（あれば）

参加料：無料

申込み：3月12日(土)～

\*すべての事業において日程が変更になる場合があります。  
ホームページ、フェイスブック、館内掲示時にてご案内いたします。また不明な場合は、お電話でお問合せください。