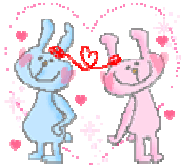
ぜろさん

0－3くらぶ

観音山ファミリーパーク
NPO法人　KFP友の会



豊かな自然の中で、楽しく子育て♪

毎日のお子さんとの時間、日々の成長に感動する場面も多いですよね♪
でも時々は、戸惑ったり悩んだり…。
０－3くらぶでは、そんなお母さんとお子さんの為に、全 12 項目の楽しい時間を提案しています。
０－3くらぶで、お子さんとの大切な触れ合いをしませんか？肩の力を抜いて、気軽に遊びにきてください♪

	火曜日	水曜日	木曜日
第1週	**だっこDancing！** 10:30～11:30 お子様を抱っこしながらダンシング♪ 簡単なステップでママの運動不足解消や親子のスキンシップに！！（チラシ参照） おんぶ紐・飲み物を持参してください。	**ジムナパーク** 10:30～11:30 ベビービクス・親子体操 スキンシップをとりながら楽しく 体を動かしましょう	**マミーアンドミー** **トドラークラス（0～1才）　10:30～11:10** ～ママと一緒に英語で遊ぼう～ **ナーサリークラス（2～3才）　11:20～12:00** ～ちょっとずつ発音・楽しく英語遊び～ 英語の手遊び・絵本・体を使って英語遊び
第2週	**Happy　Baby** 10:30～11:30 ベビーヨガ・マッサージ・ストレッチ体操 親子で一緒にヨガ体操です。（チラシ参照） 動きやすい服装・飲み物を持参して下さい。	**ともだち文庫** 10:30～11:30 絵本紹介・絵本の読み聞かせ わらべうた・手袋人形など 本の楽しさ、暖かさを感じましょう	**リトミック** **ベビークラス（0～1才）　10:30～11:10** 親子スキンシップしながら体を動かします **チャイルドクラス（2～3才）11:20～12:00** 色々な感覚遊びを通して感性を磨きます
第3週	**ホホ・ハハ(笑い)ヨガくらぶ** 10:30～11:30 ラフターヨガ・親子ヨガを組み合わせたリラクゼーション。ハーブティを飲みながらのシェアリングタイム。 おんぶ紐・飲み物を持参してください。（チラシ参照）	**ふれあいリズム体操** 10:30～11:30 音楽に合わせて親子体操 歌を歌って楽しく運動 バスタオル持参・動きやすい服装でお越しください	**エンジェルクラブ** 10:30～11:30 ベビーマッサージ・ママのリラックスタイム ママの手でやさしくベビーマッサージ ハーブティでリラックスバスタオル持参してください
第4週	**ファーストバレエ** 10:30～11:30 タッチケア・ストレッチ・手遊び・歌遊びなど、バレエの基礎を覚えます。ママの為のストレッチやエクササイズも行います。（チラシ参照）	**ストーリーファン** 10:30～11:30 リズム・チャンツ、歌って遊んで読み聞かせ 英語の世界を楽しんじゃおう!!	**マタニティクラス** 10:30～11:30 妊婦さんのための素敵な時間 詳しくは、マタニティークラスの案内がございますので、そちらをご覧下さい。**※予約制**

《日時》　火曜日・水曜日・木曜日
《対象》　0才～3才のお子さんとお母さん・妊婦さん
《参加費》　各講座　300円
《会場》　観音山ファミリーパーク　クラフト工房　A工房

＊活動内容は変更になることがあります。
＊参加条件として首がすわってからで ないと参加出来ない講座がありますので確認の上お問合せ下さい。

《お申し込み》
予約不要　直接会場にお越し下さい
（マタニティクラスのみ予約制）