



母と子のサロン

大人気！ドレナージュヨガ♪

10月の母と子のサロンでは、好評のドレナージュヨガを開催。セルファツサージやヨガのポーズでお母さん達はリッラクスされています♪

次回は12月12日(火)にペリネ(骨盤底)ケアを行います。子ども達と一緒にストレッチ感覚で気軽に行えます♪たくさんのご参加お待ちしております！

【講師】岸川千代子さん
（きがわちよこ）

【時間】10時～12時

【参加費】無料

【持ち物】タオル、飲み物

動きやすい服装でご参加ください。

12月		
2日(土)	すこやかタイム・クリスマス飾り作り	児童館
5日(火)	母と子のサロン・読み聞かせ	児童館
7日(木)	ママカフェ	子育て支援センター
9日(土)	すこやかタイム・お正月飾り作り	児童館
12日(火)	母と子のサロン・ペリネケア	児童館
	食育相談会	子育て支援センター
15日(金)	子育て講話	子育て支援センター
16日(土)	すこやかタイム・メルヘンタイム	児童館
19日(火)	母と子のサロン・クリスマス会	児童館
23日(土)	すこやかタイム・おりがみ遊び	児童館
26日(火)	お誕生会	児童館・子育て支援センター



《母と子のサロン》

【日時】毎週火曜日 10時～12時

【対象】0歳～就学前まで

【参加費】無料

第3火曜日は保健師による身体測定
(10時30分～11時30分 ※母子手帳持参)

《すこやかタイム》

【日時】毎週土曜日 14時～

【対象】小学生、幼児

(幼児は保護者同伴)

【参加費】無料

第1、2、4土曜日は要予約 定員10人
児童館または電話で受け付け

問い合わせ 児童館 ☎75-6621 / 子育て支援センター「でんでんむし」 ☎37-1117

おじいちゃんと 田舎料理をつくる

開催日程
12月16日(土)
12月23日(土)
10時～14時

参加費
大人2,400円
小学生1,200円

★今ならクーポン利用で50%OFF★
予約／詳細は下記から



<https://tabica.jp/travels/3409>
クーポンコード
TKKOHO_3409

世界で一つだけの 器をつくる

開催日程
12月12日(火)
12月26日(火)
13時～15時

参加費
大人4,000円
小学生1,200円

★今ならクーポン利用で50%OFF★
予約／詳細は下記から



<https://tabica.jp/travels/2709>
クーポンコード
TKKOHO_2790

ほかほかふわふわ もちつき大会

開催日程
12月17日(日)
10時～14時

参加費
大人2,500円
小学生1,500円

★今ならクーポン利用で50%OFF★
予約／詳細は下記から



<https://tabica.jp/travels/3635>
クーポンコード
TKKOHO_3635

多久市の「暮らし体験」 50%OFFクーポンを使って 参加しよう

暮らし体験マルシェ TABICA (<https://tabica.jp/>)

TABICAクーポン利用方法

- 1.各体験のURL/QRコードからTABICAページに移動
「この体験を予約する」をクリック
- 2.ご予約時にクーポンコードを入力

お問い合わせ／メールでのご予約も可能です
g-support@tabica.jp
080-6620-2119(担当:多久市地域おこし企業人 小島)