

令和8年度松林分館保育室事業長期講座日程

	月日	曜日	学習内容	講座会場	保育	担当
1	5月26日	火	保育室オリエンテーション	小集会室	保育室	公民館保育者 公民館職員
			講座オリエンテーション、 参加者同士の交流、全体プログラムの説明			新井雅美氏 野崎聡司氏 公民館職員
2	6月2日	火	優しいエクササイズ① 「肩こり、腰痛、姿勢改善&代謝アップの食事」	和室	保育室	新井雅美氏 野崎聡司氏
3	6月9日	火	優しいエクササイズ② 「夕飯&寝る前ストレッチで代謝アップ・健康的に」	和室	保育室	新井雅美氏 野崎聡司氏
4	6月16日	火	保育室学習会①	小集会室	保育室	公民館保育者 公民館職員
5	6月23日	火	子育てあるあるトーク① 「イライラしない子育て」 ～子どもの心を育む、子どもとの向き合い方～	和室	保育室	新井雅美氏 野崎聡司氏
6	6月30日	火	優しいエクササイズ③ 「産後&更年期トラブルの為のセルフケアと食事」	和室	保育室	新井雅美氏 野崎聡司氏
7	7月7日	火	保育室学習会②	小集会室	保育室	公民館保育者 公民館職員
8	7月14日	火	子育てあるあるトーク② 子どものための「性教育」 ～わが家でできること&親の心得について～	和室	保育室	新井雅美氏 野崎聡司氏
9	9月1日	火	優しいエクササイズ④ 「ぼっこりお腹改善と女性の栄養について」	和室	保育室	新井雅美氏 野崎聡司氏
10	9月8日	火	保育室学習会③	小集会室	保育室	公民館保育者 公民館職員
11	9月15日	火	優しいエクササイズ⑤ 「骨盤トレーニングとタンパク質について」	和室	保育室	新井雅美氏 野崎聡司氏
12	9月29日	火	【ママの「セルフケア」が子育てや人生をもっと楽しく】 ～自分のHappyを考えながら、「コレまでとコレから」をシェアしよう	和室	保育室	新井雅美氏 野崎聡司氏

◆保育室の一日◆

①集合時刻	午前9時50分～	連絡票の提出 みんなが集まったら名前を呼びます
②入室	午前9時57分ごろ	親子でかけ声「もういいかい？」 → 保育者「も～いいよ！」 入室後、「にこにこカード」にシール貼り
③おやつ	午前11時ごろ	お当番さんを決めてみんなで食べます
④10分の伝え	その日の保育室のようすを伝えるため、報告担当の保育者が 午前11時50分までに講座室へ	
⑤帰りの準備	午前11時57分ごろ	「ま～るくな～れ♪」みんなで歌います
⑥退室	正午	子・保育者「もういいかい？」 → 親「も～いいよ！」
⑦保育室開放	お弁当などを、お子さんといっしょに食べながら、参加者同士でおしゃべりや交流などに、ご利用いただけます。 ※使ったものは片付けてお帰りください。	