# ひかりほいくえん

## 支援センターだより　1月

明けましておめでとうございます。気持ちも新たに、新年のスタートを迎えることができました。
本年もどうぞよろしくお願いいたします！
空気が乾燥しており、体調を崩しやすい季節です。体調管理に気を配りながら過ごしていきましょう。

＜イベント情報＞

10 日(水) 10:30~11:00 ヨガ　※定員 6 組

12 日(金) 10:30~11:00 リトミック 0 歳児さん

17 日(水) 10:30~11:00 ねんねミニ講座

19 日(金) 13:30~14:00 ベビーマッサージ

22 日(月) 10:30~11:00 リトミック 1.2 歳児さん

24 日(水) 10:30~11:00 ママの交流会

29 日(月) 10:30~11:00 ヨガ　※定員 6 組

※1 月３日まで年末年始休みのため休館とさせていただきます。

↓長野市マップがリニューアル！ぜひご覧ください♪

### 子連れ旅行におすすめ☆長野県の宿☆

支援センターに来所されるママたちから聞いた子連れ旅行におすすめの宿を紹介します♪

●白樺リゾート　池の平ホテル

〒391-0321　長野県北佐久郡立科町芦田八ケ野 1596

●蓼科グランドホテル　滝の湯

〒391-0393　長野県茅野市北山 4028

どちらも『ウェルカムベビーのお宿』に認定されていますので、お子さん連れでも安心して過ごせ、パパママにとっても充実した時間になること間違いなし♪

〈施設利用について〉

開所日　月・水・金曜日（祝日はお休み）

時間　午前 10 時～午後 3 時

対象　0～3 才の未就園児とそのご家族

定員　8 組

※予約は不要ですが、定員になり次第来館の制限をさせていただきます。ひかりほいくえんの正門に旗が立っている時は、定員に達している状況ですので、ご確認していただいてから来館していただくようお願いいたします。

問い合わせ：清水　☎026-285-9434