

# フィットネス教室

~一緒に 美活 はじめませんか?~

冬こそ動いて代謝アップ!!冬の間に体を整えて、軽やかに春を迎えませんか?

みんなで楽しく体を動かし、運動不足を解消しましょう!!



インストラクター  
濱中 侑香



インストラクター  
濱中 文徳

日	程	時 間	場 所	申 し 込 み
1	R8年1月19日(月)	10:00~11:00	東北電力 あがさいホール	各回、1週間前までにお申し込みください。 *申し込み・お問い合わせ 健康福祉課 保健師 (TEL0175-28-5800)
2	1月26日(月)	10:00~11:00		
3	2月 2日(月)	10:00~11:00		
4	2月16日(月)	15:00~16:00		
5	3月 2日(月)	15:00~16:00		
6	3月16日(月)	10:00~11:00		
7	3月23日(月)	15:00~16:00		

【対象者】 東通村内在住の方 \*各回 20名程度 (定員になり次第、締め切ります)

\*お子さんの参加も可能です。

【持ち物】 内履き・汗ふきタオル・水分補給の飲み物

ヨガマット (持っている方)・動きやすい服装でご参加ください

1月号 すまいる通信

発行:こども園ひがしおり 地域子育て支援センター  
MOCO MOCOクラブ

1月の日程表 (予定です。変更の可能性あります。)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
4	5 MOCO MOCO	6 MOCO'Sカフェ	7 正月製作	8 MOCO MOCO	9 MOCO MOCO	10 MOCO MOCO
	クラフ開放 9:30~12:00		午前10組	クラフ開放	クラフ開放	クラフ開放
11	12 成人の日	13 MOCO MOCO	14 MOCO MOCO	15 MOCO'Sカフェ	16 ハローベビーサークル・0歳児集まれ!	17 MOCO MOCO
	クラフ開放	クラフ開放	9:30~12:00	午前10組	クラフ開放	
18	19 MOCO MOCO	20 食育教室	21 ふれあい遊び	22 MOCO MOCO	23 MOCO MOCO	24 MOCO'Sカフェ
	クラフ開放	午前5組	午前10組	クラフ開放	クラフ開放	9:30~12:00
25	26 MOCO MOCO	おはなし広場・測定日	28 MOCO'Sカフェ	29 MOCO MOCO	30 MOCO MOCO	31 MOCO MOCO
	クラフ開放	午前10組	9:30~12:00	クラフ開放	クラフ開放	クラフ開放

2026 あけましておめでとうございます!  
今年もよろしくお願いします。  
元気いっぱい遊びましょう!

12月の様子です★

のびのび遊んでいますよ♪

- 子育て親子の交流の場です。未就園児までのお子様のご利用ができます。
- 初めてのご利用大歓迎♪お気軽にお問合せください!
- MOCOMOCO クラブ開放 「9:30~12:00」「13:15~15:45」の開放です。予約なしで上記時間帯ご利用できます。
- ハローベビーサークル・0歳児集まれ!  
妊娠さん、0歳児のお子様が対象です。
- 各種イベントは予約が必要となります。
- 予定が変更になることがあります。
- 来園の前には必ずこども園ホームページの「すまいる通信」をご確認頂くか、電話でのお問い合わせをお願いいたします。

【問い合わせ先】 0175-31-0201 担当:加藤・竹林