

# 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: ことま園ひがしどおり 地域子育て支援センター  
MOCO MOCOクラブ

# 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!

### 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
				1	2	3
				年始休み	年始休み	年始休み
4	5 MOCO MOCO クラブ開放	6 MOCO MOCO 9:30~12:00	7 正月製作 午前10組	8 MOCO MOCO クラブ開放	9 MOCO MOCO クラブ開放	10 MOCO MOCO クラブ開放
11	12 成人の日	13 MOCO MOCO クラブ開放	14 MOCO MOCO クラブ開放	15 MOCO MOCO 9:30~12:00	16 ハローベビーサークル・0歳児集まれ! 午前10組	17 MOCO MOCO クラブ開放
18	19 MOCO MOCO クラブ開放	20 食育教室 午前5組	21 ふれあい遊び 午前10組	22 MOCO MOCO クラブ開放	23 MOCO MOCO クラブ開放	24 MOCO MOCO 9:30~12:00
25	26 MOCO MOCO クラブ開放	27 おはなし広場・測定日 午前10組	28 MOCO MOCO 9:30~12:00	29 MOCO MOCO クラブ開放	30 MOCO MOCO クラブ開放	31 MOCO MOCO クラブ開放

### 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!
- 妊婦さん、0歳児のお子様を対象です。
- 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とま園ホームページの「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