

# 1月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1 	2	3 よっかいちステーション	4	5	6	7
8 お楽しみ ピンゴ大会	9	10 子育てママの バレトン教室 よっかいちステーション	11 ごども おえかき教室	12 ベビー マッサージ	13 助産師さんと 話そう!	14
15	16 バランスボール	17 親子リトミック 1部:日本語 2部:英語 よっかいちステーション ・おもちゃ病院	18 産後ピラティス 教室 1部 2部	19 手形アートで 遊ぼう 1部 2部	20 おひるねアート	21
22	23 親子ヨガ教室	24 よっかいちステーション	25 トナリエ四日市 休館日	26	27	28 お手伝いシート 抽選会 よっかいちステーション ・エコ生活
29 よっかいちステーション ・あずま太鼓	30	31 親子リトミック 1部:日本語 2部:英語 よっかいちステーション ・おもちゃ病院	毎週火曜日 第4土日曜日 13:00~16:00 よっかいちステーションにて <b>お手伝いシート配布中</b>			

**【カルチャー教室開催場所】**

トナリエ四日市4F わくわく・ふれあい広場 らせん階段上  
『株式会社デルタスタジオ内 多目的スペース』です。  
お越しの際は「公園側エレベーター」5階をご利用ください  
※イベントはトナリエ四日市4F わくわく・ふれあい広場にて開催



■マスクの着用、「咳エチケット」にご協力ください。  
マスクの着用、またはすぐに鼻や口が覆えるもの  
(清潔なハンカチ・ティッシュ)を  
各自ご用意いただき、「咳エチケット」にご協力をお  
願います。

■こまめな手洗い・うがい・消毒にご協力ください。  
教室に参加される前に、手洗い・うがい・消毒を  
行ってからご来場ください。  
また、教室終了後同様に清潔にしていいただくこ  
を推奨します。

■体調に不安のあるお子さま・親御さんは参加を  
ご遠慮ください。  
咳が出る、熱っぽいなど、体調に不安のあるお子  
さま及び親御さんは、  
参加をご遠慮ください。(キャンセルの場合は、電  
話・キャンセルフォームよりご連絡ください)

今月のお手伝い  
シート抽選会は  
1/28(土)

**親子リトミック教室** 手あそびをしたり、楽器を使ったり ピアノ伴奏に合わせて楽しく遊ぶ教室です  
・1月17日(火) 【1部】10:30 ~ 11:10 (日本語) 【2部】11:20 ~ 12:00 (英語)  
・1月31日(火) 【1部】10:30 ~ 11:10 (日本語) 【2部】11:20 ~ 12:00 (英語)  
参加費：500円 2~3歳中心(抱っこのお子さんはママと一緒に)



**バランスボール教室**  
体調不良も、ほぼ解消できる教室です。みんなで弾んで、体をメンテナンスしましょう!  
・1月16日(月) 10:30 ~ 11:30 小野有美子 先生  
参加費：500円 お子様と一緒にでもママ一人でも



**ベビーマッサージ教室**  
赤ちゃんとのコミュニケーションによりと言  
われているベビーマッサージ。  
ママ同士コミュニケーションの場としても。。  
・1月12日(金) 10:30 ~ 11:15  
参加費：500円  
2か月からハイハイの赤ちゃん  
※バスタオルをご持参ください



**子育てママのバレトン教室**  
フィットネス&バレエ&ヨガを組み合わせた有酸素運動です。  
体幹や筋肉を鍛えたり脂肪燃焼や姿勢矯正の要素が含まれているエクササイズです  
・1月10日(火) 10:30 ~ 11:15  
参加費：500円 ※お子様は6か月から、ママお1人での参加もOK



**親子ヨガ教室** 親子で楽しく身体を使ったふれあい時間を!  
・1月23日(月) 10:30 ~ 11:15  
参加費：500円 ※お子様は6か月から、ママお1人での参加もOK



**産後ピラティス教室** ご自身の身体のメンテナンスはしていますか?  
骨盤底筋を鍛え 体幹を鍛えることにより疲れにくい身体を目指します!  
・1月18日(水) 参加費：500円  
※産後5~6か月くらいから 妊娠中の方はご遠慮ください  
【1部】10:30 ~ 11:10 産後の方はどなたでも(ママお1人の参加歓迎)  
【2部】11:20 ~ 12:00 産後1年未満の方



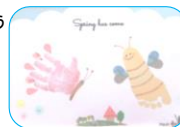
**助産師さんと話そう(無料)**  
母乳相談、育児相談  
ひとりでも悩まず気軽に参加してください。  
・1月13日(金)10:30 ~ 11:30  
参加費：無料  
0~1歳の赤ちゃん和妈妈  
初めての妊婦さんもお気軽にどうぞ  
※母子手帳とフェイスタオルをご持参ください



**おひるねアートであそぼう** お子さんのかわいい姿を撮影しましょう。ママづくりにも...  
・1月20日(金)10:30~11:30  
※1才未満(月齢12か月まで)のお子様と保護者対象  
テーマ【バレンタイン】



**手形アートであそぼう!** お子さまの手形を装飾して、かんたんアート作品をつくれます。成長記録をかわいく残しましょう  
・1月19日(木) 【1部】 10:30 ~ 11:15 【2部】 11:30 ~ 12:15  
参加費:500円 0才から3才のお子様と保護者対象 ※汚れても良い服でおこしく下さい!



**ごどもおえかき教室** 絵本を読んだり、体をつかってあそんだり 楽しい気持ちになって絵を描きましょう。  
・1月11日(水)10:30~11:30  
参加費：500円 2歳ごろ~未就学のお子様とその保護者 ※汚れても良い服でおこしく下さい!



※必ず事前申込をお願い致します。  
※キャンセルの際は必ず連絡をお願いいたします。  
※当施設を初めて利用される方は登録料として500円別途頂戴します。  
※駐車券の認証(2時間)も致します。



◀お問合わせ・お申込み▶ 株式会社デルタスタジオ  
電話 :059-355-1320(平日10:00~17:00)  
E-mail :kodomo@delta-studio.jp  
HPアドレス :http://delta-studio.jp/