


2023年  
3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
【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			1	2		4
5	6 バランスボール	7 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	8 産後ピラティス 教室	9 ベビー マッサージ	10 助産師さんと 話そう!	11
12	13 子育てママの バレトン教室	14 よっかいちステーション	15 ごども おえかき教室	16	17 おひるねアート であそぼう	18
19	20 バランスボール	21 よっかいちステーション ・おもちゃ病院	22	23 手形アートで 遊ぼう 1部 2部	24	25 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
26 よっかいちステーション ・あずま太鼓	27 親子ヨガ教室	28 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	29	30	31	

**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


- ・3月7日(火) 【1部】10:30～11:10(日本語) 【2部】11:20～12:00(英語)
- ・3月28日(火) 【1部】10:30～11:10(日本語) 【2部】11:20～12:00(英語)



**バランスボール教室**  
体調不良も、ほほ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!

- ・3月6日(月) 10:30～11:30 小野有美子 先生
- ・3月20日(月) 10:30～11:30 横石亜紀 先生


参加費：500円 お子様と一緒にママ一人でも



**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いと  
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。。

- ・3月9日(木) 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

- ・3月13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



**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。

- ・3月10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



**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!

- ・3月27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!

- ・3月8日(水) 10:30～11:10 産後の方はどなたでも(ママお1人の参加歓迎)


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



**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...

- ・3月17日(金) 10:30～11:30

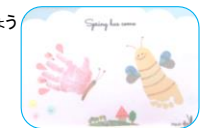
※1才未満(月齢12か月まで)のお子様と保護者対象  
テーマ【桜】



**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ります。成長記録をかわいく残しましょう

- ・3月23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ださい!



**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。

- 3月15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ださい!



■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」にご協力をお願いします。

■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、教室終了後も同様に清潔にさせていただくことを推奨します。

■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)

よっかいちステーションにて  
**お手伝いシート配布中**

毎週火曜日 第4土曜日 13:00～16:00  
今月のお手伝いシート抽選会は  
**3/25(土)**




※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/