



ひかり童夢

第25巻 287号
令和7年9月1日発行

誰でも参加OK!
ひかりんたいむ
11:00~11:30
11日(木)・17日(水)

大人も子どもも歌って踊って
ふれあい遊びを楽しみましょう。

ひかりんたいむの中で誕生祝いを
しています。前もって遊びに来られた
ときに準備をしますのでお知らせ
ください。

誰でも参加OK!
栄養士さんのお話

5日(金) 11:00~11:50

離乳食の進め方や、食事・おやつに
ついてのお話です。食べない・噛まない・
食べすぎる... など悩んでいませんか。
個別相談もできますので、この機会にどうぞ。

ひかり童夢の利用について

子どもが安全に遊んでいるか、保護者は責任をもって、
側で見ておきましょう。
(館内で遊ぶ時は、一緒に出ましょう。)
子どもが使ったおもちゃは、一緒に片付けましょう。
★ランチタイム(12時~13時)は、遊戯室、外庭で
昼食を食べることができます。
★お家から持ってきたシートを敷いてから食べましょう。
★ごみは、持って帰らしましょう。
★昼食時間以外は、お菓子やジュース等は飲食できません。
お茶は、飲みますので
フロアでどうぞ...



誰でも参加OK!
親子エアロビクス
白石先生
1日(月) 11:20~11:50
お久しぶりのエアロビクス!!
まだまだ暑いけど、体を動かして
スッキリしましょう。

誰でも参加OK!
しゃぼん玉遊び
3日(水) 11:00~11:30
お庭でたくさんしゃぼん玉を
とぼしましょう



日	月	火	水	木	金	土
	1 親子エアロビクス 11:20~11:50	2 ♪	3 しゃぼん玉遊び 11:00~11:30	4 ✿	5 栄養士さんのお話 11:00~11:50	6 移動図書館 14:00~14:30
7	8 お休み ✿	9 ママと子どもの 骨盤ケア 11:00~11:50	10 ♪	11 ひかりんたいむ	12 ♪	13 ♪
14	15 お休み 敬老の日 お休み	16 ♪	17 ひかりんたいむ	18 ♪	19 ボールプール (午前中)	20 移動図書館 14:00~14:30
21	22 お休み	23 秋分の日 お休み	24 わらわうた 産後ダンス 11:00~11:50	25 ♪	26 親子リトミック 11:20~11:50	27 ♪
28	29 お休み	30 ♪	31 ♪	1 ♪	2 ♪	3 ♪

ママと子どもの骨盤ケア
安永先生
9日(火) 11:00~11:50
腰痛・肩こり・体型の変化など
産後のゆがみはありますか
それ、骨盤のゆがみからかもしません。
体操を体験して改善を目指しましょう
電話で申し込んでね(15組募集)

誰でも参加OK!
わらわうた
産後ダンス
中井先生
24日(水) 11:00~11:50
赤ちゃんを抱っこしてわらわうたに
合わせてダンスします。
首か座った赤ちゃんから
参加できます。
(後付) 9/1(月) 10:00~
8組募集



誰でも参加OK!
親子リトミック
超澤先生
26日(金) 11:20~11:50
先生のステキな歌声と、ピアノに
合わせて楽しく体を動かしましょう。
誰でも参加OK!
あかね会の
えほんたいむ
29日(月) 11:20~11:50
親子で絵本の世界を楽しみましょう。
まはるお母さんが絵本好きに...



開館時間
10:00~17:30

下関市上田中町1丁目16番1号
下関市立ひかり童夢
電話 083-229-0980