



身体の調子を整える

## ママのための カルチャースクール に 参加しませんか？

### ● 女性のカラダ学習会 ●

女性のカラダの不調の主な原因は女性ホルモンにあります。  
体の仕組みや女性ホルモンについて正しく学び、  
体の調子を整えていきましょう。

10/17(月)「生理痛、PMS(月経前症候群)を軽くする方法」  
12/14(水)「冷えと女性のカラダのはなし」

### ● 身体の不調を整える ストレッチ教室 ●

ゆったりとしたストレッチで、冷え改善！

11/29(火)「冷え取り美ボディストレッチ」

時間：10:00～11:00 料金：1回 500円 定員：20名

★お子さんと一緒に参加できます。

★お申込み、お問い合わせは **るるる** 72-3259 まで。



## 赤ちゃんと一緒に 遊びながら体を動かす 産後エクササイズをやっています！



赤ちゃんと一緒に歌って遊びながら  
みんなで楽しく体を動かして  
お母さんのエクササイズもしちゃいます(\*^。^\*)

1コース全3回、動きたい方、大募集です！！

<10.11月コース>

日時：10/25(火)、11/7(月)、11/14(月) 10:00～11:00  
参加費：1500円(3回1コース)

★お申込み、お問い合わせは **るるる** 72-3259 まで。

NPO **るるる**で検索！

詳しくはるるるのホームページで <http://nporuru.wix.com/kosodate>

# 10月 行事予定

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
ホール	るるるフレンズ限定イベント リコーダー演奏会	親子サロン 10:00~12:00			あいあいサロン (キッズクラス) 10:30~11:30
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15	(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15	(休み)	
	10	11	12	13	14
ホール	 体育の日	ポコ学習会 9:30~10:30			あいあいサロン (ベビークラス) 10:30~11:30
母乳育児相談室		(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15	(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15
	17	18	19	20	21
ホール	女性のカラダ学習会 10:00~11:00	親子サロン 10:00~12:00			あいあいサロン (キッズクラス) 10:30~11:30
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15	(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15	(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15
	24	25	26	27	28
ホール		産後エクササイズ 10:00~11:00			あいあいサロン (ベビークラス) 10:30~11:30
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15	(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15	(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15
	31				
ホール					
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15				

# 11月 行事予定

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
ホール		親子サロン 10:00~12:00		(文化の日) 	あいあいサロン (キッズクラス) 10:30~11:30
母乳育児相談室		(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15		おがわ母乳相談 9:00~15:15
	7	8	9	10	11
ホール	産後エクササイズ 10:00~11:00	ポコ学習会 10:00~13:00			あいあいサロン (ベビークラス) 10:30~11:30
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15	(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15	(休み)	
	14	15	16	17	18
ホール	産後エクササイズ 10:00~11:00	親子サロン 10:00~12:00			あいあいサロン (キッズクラス) 10:30~11:30
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15	(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15	(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15
	21	22	23	24	25
ホール					あいあいサロン (ベビークラス) 10:30~11:30
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15	(休み)		(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15
	28	29	30		
ホール		ストレッチ教室 10:00~11:00 手作り講座 11:30~12:30			
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15	(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15		

お知らせ

おがわ母乳育児相談室  
10月7日、11月11日と  
火、木、土日、祝日がお休みです。  
しばらくの間 月・水・金 の開業となります。  
詳しくは、予約時にご確認ください。  
Tel 090-9750-8684 (小川)

なごみ鍼灸院からお知らせ

るるる2Fでの託児付の治療は休止します。  
るるるの託児をご利用のうえ、  
なごみ鍼灸院の方に直接お越しく下さい。  
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いたします。  
Tel 090-6211-9890 (北井)

中標津町の方は  
ファミサポ・一時預かり  
町外の方は  
ハートママをご利用ください。