





高岡おもちゃの図書館年間予定表



	開催予定日	時間		
人形劇団 どんぐりコロコロ 	7月 6日(月) 13日(月)	10:30~11:30		
	8月 3日(月) 10日(月) 17日(月)			
	9月 7日(月) 14日(月)			
	10月 5日(月) 19日(月)			
	11月 2日(月) 9日(月) 16日(月)			
	12月 7日(月) 14日(月) 21日(月)			
	1月 18日(月)			
	2月 1日(月) 8日(月) 15日(月)			
	3月 1日(月) 8日(月) 15日(月)			
	★毎月第1・3月曜日…人形劇の上演! 毎月第2月曜日…リズムにのって遊ぼう!			
			開催予定日	時間
	高岡らっこの会 		7月 23日(木) 12月24日(木)	10:30~11:00
			8月 27日(木) 1月28日(木)	
9月 24日(木) 2月25日(木)				
10月 22日(木) 3月25日(木)				
11月 26日(木)				
★毎月1回(第木曜日)絵本や紙芝居の読み聞かせを行います。				
	開催予定日	時間	申込期間	
産後ケア教室 	7月 16日(木)	10:30~11:30	7月 2日(木) ~ 9日(木)	
	8月 27日(木)		8月 13日(木) ~ 20日(木)	
	9月 17日(木)		9月 3日(木) ~ 10日(木)	
	10月 15日(木)		10月 1日(木) ~ 8日(木)	
	11月 19日(木)		11月 5日(木) ~ 12日(木)	
	12月 17日(木)		12月 3日(木) ~ 10日(木)	
	1月 21日(木)		1月 7日(木) ~ 14日(木)	
	2月 18日(木)		2月 4日(木) ~ 11日(木)	
	3月 18日(木)		3月 4日(木) ~ 11日(木)	
	★産後指導士が、産後特有のマイナートラブルのセルフケア指導を行います。 奇数月は10組限定で、バランスボールを使い、体を動かしていくクラス 偶数月は6組限定で、体の状態チェックや相談が中心のクラス (初回の方を優先させていただきます。)			

- ★「人形劇団どんぐりコロコロ」・「高岡らっこの会」について
 - ・開催場所 高岡市ふれあい福祉センター2階 高岡おもちゃの図書館
 - ・申込みはいりませんので、当日直接会場までお越しください。
- ★「産後ケア教室」について
 - ・運動できる服装(スカート、ジーンズは不可)で水分を持参してお越しください。
 - ・開催場所
奇数月は高岡市ふれあい福祉センター2階 201・偶数月は高岡市ふれあい福祉センター2階 和室
 - ・申込みフォーム <https://dbff3eb3.form.kintoneapp.com/public/sango-care-takaokasyakyo>
参加希望の方は、申込期間中に申込みをお願いします。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。
- ★申込み・問合せ先：高岡市ボランティアセンター
933-0935 高岡市博労本町4-1 高岡市ふれあい福祉センター2階
tel: 0766-21-7883 fax: 0766-22-3139
mail: volunteer@takaoka-shakyo.or.jp
Instagram: <https://www.instagram.com/volunteer.takaoka/>



産後ケア教室申込みフォーム

