

7月 光明八木町

多摩養育園 地域福祉拠点

子育てママ

地域・シニア

子育てママ
地域シニア

※は有料

詳しい詳細は
裏面をご参照
ください。

【光明第一保育園】

八王子市八木町 8-1 1

TEL042-623-3386

担当：林・川久保



日

月

火

水

木

金

土

26	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">完全予約制!!!</p> <p>受付開始：6月27日（月）から講座前日まで！</p> <p>受付時間：am10:00～pm4:00</p> </div>		29	30	1 ※あおぞら食堂 ※9時半 講座：クラフト 夏のジャパック 又はカトリバスケ	2
3	4 ※10時半 ヨガ ※13時半 シニアヨガ	5 ★足湯 無料 ※9時半 講座：クラフト 夏のジャパック 又はカトリバスケ	6 ★足湯 無料 ※あおぞら食堂 10時半 七夕クイズソート	7 ★足湯 無料 ※9時半 講座：クラフト 夏のジャパック 又はカトリバスケ	8 ※あおぞら食堂 10時半 講座：介護予防 健康体操	9
<p>第一・第三月曜日はヨガの日です！！10時半からのヨガは誰でもヨガです！お子様連れでも、お一人でも、シニアの方も、みんなでリフレッシュしましょう！</p>	11 10時 ひだまり広場 おもちゃづくり	12 ★足湯 無料 10時 ひだまり広場 おもちゃづくり	13 ★足湯 無料 ※あおぞら食堂 10時 プレ保育 なつまつり	14 ★足湯 無料 10時45分 手洗い実験・石鹸作り り血圧測定	15 ※あおぞら食堂 10時 ベビーマッサージ	16
	17	18 足湯再開!!!	19 ★足湯 無料 14時 講座：フラダンス	20 ★足湯 無料 ※あおぞら食堂 10時 ひだまり広場 エプロンづくり	21 ★足湯 無料 ※10時 ガラスコップ彫り	22 ※あおぞら食堂 ※9時半 講座：クラフト 夏のジャパック 又はカトリバスケ
24 無料	25	26 ★足湯 無料 ※10時 ひだまり広場 ハーバリウム	27 ★足湯 無料 ※あおぞら食堂 ※10時 ひだまり広場 ハーバリウム	28 ★足湯 無料 10時 ひだまり広場 エプロンづくり	29 ※あおぞら食堂	30

*ヨガ *シニアヨガ

費用:500 初回の方のみ無料!

光明ホール(地下)

AM:10:30~11:30 頃

PM:1:30~2:30 頃



*体が硬い、運動苦手、そんな方こそ参加してみてください! 無理なく楽しめます。



☆持ち物:動きやすい服装
飲み物(水又はお茶)・フェイスタオル

講座:介護予防健康体操

費用:無料

無理なく、楽しんで体を動かしましょう。

※水分補給の飲み物をお持ち下さい。

講座:フラダンス

費用:無料

未経験者大歓迎!!

コロナ禍で運動不足の体を楽しく動かしてリフレッシュしませんか

※水分補給の飲み物をお持ち下さい。



講座:手洗い実験! 血圧測定 せっけん作り!!

費用:無料

手洗い後、蛍光ローション・ライトで手の汚れを見る事が出来ます! 手作り石鹸を作っ
て、楽しく感染予防をしましょう★

講座:ガラスコップ彫り

費用:110

自分のインisialや好みの絵をルーターで彫ってオリジナルのコップを作りましょう。



講座:クラフトハンド

夏のおしゃれバック

費用:¥400

長財布と、ハンカチ、携帯が入るサイズです! 浴衣を着てのお出かけにもおすすめです★



講座:クラフトハンド

カトラリーバスケット

費用:¥200

ナイフやフォークを入れて食卓にいかがですか?



【受け付けの流れ】

非接触型体温計で測定させていただきます。

37.4℃以下
入室可能

37.5℃以上
再度脇用体温計で測定



脇用体温計で
37.4℃以下
入室可能

脇用体温計で
37.5℃以上
入室不可

※マスク着用での入室をお願いします。

※受付で検温後手指の消毒をし、健康チェック表の記入をお願いします。

感染予防対策を行いながら開催致しますが、ご自身で判断して頂き、自己責任のもと無理のないようご参加下さい。

光明あおぞら食堂

★1か月前から前日16:00まで受付可!

【開店日】毎週水・金曜日

【開店時間】11:45から13:00

【料 金】65歳以上 **¥100**

大人 **¥330**