



うんどう会のお知らせ

要予約

申し込み 4/15(木)~

5/31(土)

9:45~11:30

場所: 宇部市男女共同参画センター 3F 軽運動室

うんどう会では、楽しい競技をたくさん用意しています。



1部 うさぎさん、2部 そうめんさん、お父さん、お母さん、
おいちゃん、おばあちゃん、幼稚園、小学生のお友だち、
みなさんで、たくさん参加して下さい。

5/30(金)

うんどう会ごっこ ~ うんどう会 のリハーサル ~

場所: 宇部市男女共同参画センター 3F 1, 2部合同 10:30~

おうちでの係の練習もします

5/13(木)

「透き通った美肌で夏を楽しもう☆」

要予約

〜スキンケアに向けてお肌の基礎知識〜

参加費 600円

講師: メナード化粧品
ビューティーアドバイザー 福住 由佳さん 10ヵ月以上の
1, 2部合同 10:00~11:30

子ども託児あり

5/14(金)

「おおきくなあれランチ」

要予約

「POPO410」さんのお弁当
大人: 豚ロース塩梅ダレ+黒豆アヲリ100g
子ども: ロコモコ弁当500円
子ども弁当がいる方は、申し込み時に
記入をお願いします

5/20(木)

「適職診断」

要予約

〜自分の仕事の軸を探してみよう〜

講師: 山口レゴセンター
キャリアコンサルタント 印藤 由美子さん
1, 2部合同 10:30~11:30

簡単にわかりやすい診断ツールを
使って、自分の仕事に対する
興味について分析することができず。

10ヵ月以上の
子どもさん託児あり

5/23(金)

「こどもが笑顔になることばかけ」

要予約

〜ベネアトク〜 (子どもさんの声かけの対応)

講師: ありがとう整骨院 末永 成一さん
1, 2部合同 13:00~14:00

5/27(木)

★コワーキング タイム★

要予約

「ママ時間をプレゼント」
14時~15時まで 子どもさんと託児します。
パーティーを用意します。
自由にすごして下さい。

R.7 うんどう会

プログラム内容

		全員	みんなで元気に体操しよう
1.	アンパンマン体操 はじめの あいさつ / うんどう会のた	2部 そうめん	そうめんさんのあいさつ、うたです。
2.	ヒヤヒヤ アイスクリーム屋さん	2部 保・幼・小	アイスクリームをもってゴムをこえるよ。 おとすずに いけるかな...
3.	車で おでかけ	1部 うさぎさん	ダボッ箱に手をもせ、大がかりなボール。
4.	かけこヨーイドン!	2部 保・幼・小	みんなで元気にヨーイドン!
5.	かけこ ハイハイ ヨーイドン!	1部	ハイハイやかけこで元気にヨーイドン!
6.	(おとり)「ピカピカ」	1部	親子で元気に おとりしよう
7.	(おとり)「勇気100%」	2部	ポンポンをもって元気に100%
8.	にんじん大好きうさぎさん	1部	うさぎさんに にんじんを食べさせてね
9.	すめ! ジャイアントボール	母・祖母	座、たま、大玉を送るよ
休 息			
10.	バキマンをやっつけろ	2部 保・幼・小	大玉を軽がして バキマンやダボッ箱をやっつけよう!
11.	(バレー)「小さな世界」	2部	かわいいお花飾りのお面をつけて バレーで あそぶよ
12.	(玉あて)「たくさんくっつけよう」	全員	玉をいっばいくっつけよう
13.	すめ! ジャイアントボール	父・祖父	座、たま、大玉を送るよ
14.	(親子ダンス)「できるかな?」	全員	親子で動物のまね、こできるかな

★もってくるもの: 敷物・お茶・2部さん 花飾りのお面

★おねがい: ビデオ撮影は、自分の席から撮ってください。