



	月	火	水	木	金	土	日
ぽっかぽか ぶち					1 休み	2 休み	3 休み
ぽっかぽか ぶち	4	5	6	7	8	9 休み	10 休み
ぽっかぽか ぶち	11 休み	12	13 ママレッツ 「バランスボール」 10:00～	14 mama ほっと 「あんまやさん」 11:00～	15 こどもレッツ 「リトミック」10:00～	16 休み	17 休み
ぽっかぽか ぶち	18 mama ほっと 「前髪カット」 11:00～	19 スキルアップ講座 「骨盤ストレッチ」 10:30～	20 キッズDAY 「輪つなぎスノーマン」 10:30～	21	22	23 休み	24 休み
ぽっかぽか ぶち	25 午前のみ開催 10:00～12:00 とべっこ 10:30～ (老人福祉センター)	26 誕生会 10:30～ フリマむ 11:00～ ベビー&マタニティ DAY 14:00～	27	28	29	30 休み	31 休み
ぽっかぽか ぶち	午前のみ開催 10:00～12:00	休み	休み	おはなし会 11:00～			

## つどいのひろば「ぽっかぽか」

開催場所：砥部町高尾田1171-3

高尾田あったか広場

TEL: 958-3405

開催日時：月～金曜日

10:00～16:00

※第2・4月曜は午後お休みです。

臨時休業あり。

※駐車場9台 停めれないときはスタッフに声をかけてください。



## 出張ひろば「ぽっかぽかぶち」

開催場所：砥部町宮内1399 アルブルビル2階

(中央公民館南隣)

TEL: 090-9554-0295

開催日時：月・木・金曜日

10:00～16:00

※第4月曜は午後お休みです。

臨時休業あり。

※ぽっかぽかぶち前の駐車場は利用できません。



# ぽっかぽかミニイベント

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止や延期になる可能性があります。

## こどものLet'sチャレンジ

1月15日(金) 10:00~  
「リトミック」  
親子でリズムあそびを楽しもう  
講師 前田純子さん  
事前予約先着5組



## ベビー&マタニティDAY

1月26日(火)  
14:00~ (事前予約先着3名)  
「体の歪み(骨盤)チェック」  
産後や子育て中の体のバランス気になりませんか?  
14:30~ ※当日参加OK!  
「ベビータッチケア」  
講師: 骨盤ケア ラフ音ラフ  
体にふれてママの愛情たっぷり親子のスキンシップ



## 誕生日会

1月26日(火) 10:30~  
お友だちをみんなでお祝いしよう!  
お誕生日のお友だちには招待カードが届くよ!



## ママのLet'sチャレンジ

1月13日(水) 10:00~  
「バランスボール」  
家でもできる有酸素運動。運動不足解消に・・・  
子どもさんも一緒に参加できます。  
事前予約先着5名  
講師: 中村 円さん



## フリマむ

1月26日(火) 11:00~12:30

ぽっかぽかフリーマーケット  
子ども服やおもちゃなどご利用ください。



## mamaのほっとたいむ

☆前髪カット ※当日先着予約制  
1月18日(月) 11:00~12:00  
協力: 美容室萌さん



☆あんまやさん ※当日先着予約制  
1月14日(木) 11:00~12:00  
協力: 吉村治療院  
地域の方が子育てママの応援に来てくれているよ!

## スキルアップ講習会

1月19日(火) 10:30~  
「骨盤ストレッチ」  
~骨盤のゆがみを整えてきれいな姿勢に!~事前予約先着5名  
講師: 骨盤ケア ラフ音ラフ

## キッズDAY

1月20日(水) 10:30~(事前予約)  
「輪つなぎスノーマン」ママと一緒に工作しよう!



## 出前ひろば「とべっこ」

1月25日(月) 10:30~11:30  
場所: 砥部町老人福祉センター2階  
木のおもちゃ&簡単工作。広い会場でリフレッシュ

## おはなし会

1月28日(木) 11:00~  
ぽっかぽかスタッフの楽しいおはなし会  
場所: ぽっかぽかぷち



## ~つどいの広場の利用について~

新型コロナウイルス感染拡大防止のため当面の間、下記の時間でひろばを開催させていただきます。

① 10:00~12:30 ② 13:30~16:00 (12:30~13:30 環境整備のため閉所)

利用時のお願い

- ・広場に入る前に入り口で検温にご協力ください。
- ・大人の方はマスクの着用をお願いします。
- ・入室の際に手指消毒をお願いします。
- ・コロナウイルス感染拡大防止期間中は、ひろばでの飲食をお断りします。(昼食・おやつ持参を控えてください。)

以下の方のご利用はお控えください。

- ・ご家族に健康観察中の方がいる
- ・熱や体調に変化を感じている方
- ・2週間以内に他県への渡航歴や来県者との接触がある(本人・家族)



ぽっかぽかでは消毒の徹底と30分に1回の換気に取り組みます。

ご迷惑をおかけしますが、以上のことを守ってご利用くださいますよう、ご協力おねがいします。

NPO法人とベ子育て支援団体ぽっかぽか 愛媛県伊予郡砥部町高尾田1171-3

TEL/FAX 958-3405 e-mail [smile@tobe-pokkapoka.net](mailto:smile@tobe-pokkapoka.net) HP <https://tobe-pokkapoka.net/>

