

3B体操は、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、音楽に合わせて楽しくリズムカルに誰でも楽しめるように考案された健康体操です。

寒いと室内にこもり、体を動かす機会が減りがちですが、今回も熊谷きえ子先生をお迎えし、みんなと一緒にボール、ベル、ベルターといった用具を使用しながら賑やかに3B体操を楽しみました。

子どもの健やかな成長とともに親子のコミュニケーションを豊かにすることが出来る3B体操は、赤ちゃんも気軽に楽しめますよ～♪



きらりんイベント情報

■2月3日（月）豆まき

豆まきや絵本の読み聞かせを行います。

プレゼントもありますよ

時間：10:30～11:30、13:30～14:30

当日参加OK！開始時間までにお越しください。



■2月5日（水）

スタッフ研修のため午前中の広場はお休みとなります。

午後の広場は通常通り開所します。

■2月12日（水）〇潤い〇満たす〇巡る 子宮と脳の解放

よもぎ蒸し講座&足湯体験

特製の足湯で心と体を癒しませんか？

講師：今野 葵氏（salon温香）

時間：【受付】9:30～【開始】10:00～【終了】12:00 ※時間厳守

持ち物：フェイスタオル1枚（足ふき用）

材料費：500円（韓方代）

定員：6名

※ユリ・キク科のアレルギーをお持ちの方は申し込み時にお知らせください。

申込みが必要（申込期間：1月27日～2月7日）

▶広場・専用申込フォームから申込みが出来ます。

■2月15日（土）ババクッキング

パパでも簡単に楽しくできますよ

ママの参加もOKです！

講師：鈴木 美感子氏（調理師、食生活アドバイザー）

時間：【受付】9:30～【開始】10:00～【終了】11:30

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

※出来上がったお料理はお持ち帰りとなります。

申込みが必要（申込期間：1月27日～2月12日）

▶広場・専用申込フォームから申込みが出来ます。

■2月21日（金）おでかけきらりん「朝日のあたる家」

米崎町にある「朝日のあたる家」に遊びにきてね♪

時間：10:00～11:45

場所：朝日のあたる家 現地集合・現地解散

当日参加OK！ 時間内ならいつ来てもいつ帰ってもOKです。

おやこの広場も通常開所

■2月25日（火）一時預かりデー

時間：9:30～11:30（受付9:15～）

場所：コミュニティホール（和室）

申込みが必要（込期間：2月3日～21日正午まで）

▶広場で直接申し込みをしてください。

詳しくはスタッフまでお尋ねください。

広場も通常開所

■2月26日（水）身長・体重測定&スクラップブック

お子さまの成長の一瞬を素敵に可愛く記録しませんか？

時間：10:00～11:45、13:30～14:45

※終了時間の30分前までに広場にお越しください。

当日参加OK！



陸前高田市はまかだ交流会

主催：陸前高田市 はまかだ運動推進会議



いろいろなブースを回って「はまかだ、しよう♪
きらりん手作りおもちゃコーナーに遊びにきてね！

▶開催日時：2月1日（土）11:30～16:45

（ブース開設：12:15～16:45）

▶場 所：陸前高田市民文化会館 奇跡の一本松ホール

「はまかだ」とは・・・「はまってけらいん、かだってけらいん」（仲間に入って、話しましょう）の略称です。市では、「はまかだ」をすることでお互いが元気になり健康や幸せを感じられるまちづくりを目指し、はまかだ運動を推進しています。



♡おさがりきらりん♡

そろそろ入所・園、入学シーズンが
近づいてきましたね。

準備を始めているご家庭も多いかと思います。

広場には、先輩ママたちからいただいた

おさがりがたくさんありますよ！

特に小さなお子さんには、

お着換え用のお洋服が多いととても便利ですよね。

おさがりは無料でお渡ししていますので、

遊びに来た際にご覧ください♪



★2月25日から3月3日までひなまつりphotoコーナーを設置します🌸予約は必要ないので、いつでも、好きな時に写真を撮りに来てね。

2月 イベントの申込みフォーム



▲よもぎ蒸し講座&足湯体験



▲ババクッキング

陸前高田市
乳幼児健診

【7ヵ月児健康相談】

2月27日（木）

令和6年6月～7月生まれ

受付：9:30～9:45

【3歳児健康診査】

2月21日（金）

令和3年8月～9月生まれ

受付：12:45～13:00

会場：保健福祉総合センター（高田町字太田511番地）

