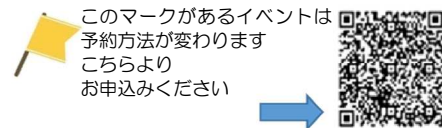




	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
9:30~12:30			10時30分~11時30分 トーク&トーク		10時~11時30分 栄養士さん相談日		
12:30~15:30				13時30分~14時30分 子育てサポートシステム 説明会			
	6	7	8	9	10	11	12
9:30~12:30		9時30分~12時30分 赤ちゃんの日	休館日 (スタッフ研修)	10時~11時30分 保育コンサルジュ訪問日	10時30分~11時 お誕生日会		
12:30~15:30		14時~14時30分 ママのストレッチ体操					
	13	14	15	16	17	18	19
9:30~12:30		10時~11時 助産師さん相談日	10時30分~11時30分 保健推進員 訪問日	10時30分~11時 ママのストレッチ体操	10時~11時 保育士さんの親子あそびとお話		
12:30~15:30			13時30分~15時 栄養士さん相談日	14時~14時15分 読み聞かせ			
	20	21	22	23	24	25	26
9:30~12:30		11時~11時30分 ベビーマッサージ	10時~11時 歯の相談日	休館日 (天皇誕生日)			
12:30~15:30		季節の工作 (午前・午後) (予約枠の時間内であれば、いつでも作成できます)			季節の工作		
	27	28					
9:30~12:30	10時30分~10時45分 読み聞かせ						
12:30~15:30							



ご利用予約



このマークがあるイベントは
予約方法が変わります
こちらより
お申込みください



	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
9:30~12:30					10時~11時30分 栄養士さん相談日		
12:30~15:30							
	6	7	8	9	10	11	12
9:30~12:30		9時30分~12時30分 赤ちゃんの日	休館日 (スタッフ研修)	10時30分~11時30分 子育てパートナー訪問	10時~11時 保育士さんの親子あそびとお話		
12:30~15:30		14時~14時30分 ママのストレッチ体操					
	13	14	15	16	17	18	19
9:30~12:30		10時~11時 助産師さん相談日	10時30分~11時30分 保健推進員 訪問日	10時30分~11時 ママのストレッチ体操	10時30分~11時 お誕生日会		
12:30~15:30			13時30分~15時 栄養士さん相談日	14時~14時15分 読み聞かせ			
	20	21	22	23	24	25	26
9:30~12:30	11時~11時30分 ベビーマッサージ	休館日 (春分の日)	10時30分~10時45分 読み聞かせ		10時30分~11時10分 フットサルコートと ボール遊び		
12:30~15:30	14時~15時 歯の相談日		13時30分~14時30分 トーク&トーク				
	27	28	29	30	31		
9:30~12:30	季節の工作 (午前・午後) (予約枠の時間内であれば、いつでも作成できます)						
12:30~15:30							

おかげさまで7周年月
いつもご利用いただきありがとうございます
2023年2月9日をもちまして7周年を迎える事が
できました
これからも皆様に安心してご利用いただけるよう
スタッフ一同努めてまいりますので今後とも宜しく
お願い申し上げます

トーク&トーク
お話のテーマは？

- 2月1日(水)「子育ての不安」
- 3月22日(水)「家族へのイライラ」

保健推進員さん訪問日

2月15日(水)・3月15日(水)
10時30分~11時30分
区役所と協力しながら地域の健康づくり推進のために活動されている方に健康チェックや体力測定機器をお持ちいただき、数値と一緒に確認してアドバイスをいただけます
2月→乳がんチェック・血圧計
3月→体組成計
※毎回測定機器が入れ替わりします

栄養士さん相談日

2月 3日(金)・3月 3日(金) 10時~11時30分
2月15日(水)・3月15日(水) 13時30分~15時
栄養士さん相談は、離乳食の食材選び、おやつ選びや食べない、食べ過ぎ、遊び食べなど色々なご相談をおきします♪栄養相談の日限定で一部時間帯に飲食可能です食事中の栄養指導や量の確認などご希望があれば相談できます(詳細はホームページまたはスタッフまでご確認ください)

おしえて! 栄養士さん

『離乳食の3つのススメ!!』

離乳食は「食事に慣れるための練習期間」です
上手にできなくてあたりまえ! 月齢通り、思い通り、すすまなくても、その子のペースに合わせてすすめて下さい

発育曲線のカーブに沿ってれば、ゆっくりで大丈夫です

そこで離乳食の3つのススメ!!

1 栄養バランスは2~3日で考えましょう
食べる時、食べない時、毎日気にしているとストレスに...
2~3日単位でバランスを整えましょう

2 食べる楽しさを伝える
「おいしいね♪」「あまいね♡」など声をかけながら、おおらかに余裕をもって
思い通りに食べられず、ママがイライラすると赤ちゃんに伝わります

3 赤ちゃんをよく観察する
食べる様子や表情、口の動き、飲み込み具合をよく見て、次の離乳食を工夫する
食べない、食べ過ぎる、赤ちゃんの気持ちになって「かたいよー」「すっぱいよー」などアフレコしてみたり、ゆとりを持って取り組みましょう

ママのためのストレッチ体操

『産後の骨盤、首・肩まわりのリセットストレッチ』
2月6日(月)・3月6日(月) 14時~14時30分
2月16日(木)・3月16日(木) 10時30分~11時

妊娠、出産、育児と休まる間もなく負担がかかった骨盤や首・肩まわりをリセットするストレッチの会です♪日々の生活の合間に取り入れられる簡単な内容でストレッチ中はスタッフがお子さんを見守りするのでご安心くださいね
ストレッチの効くような動きやすい服装でお越し下さいね

赤ちゃんの日

2月7日(火)・3月7日(火)

この日は1歳未満のお子さんがある方が優先の日です
慣れない子育てで日々変化の連続の赤ちゃんとの生活可愛いけれど、大変なことも多いですね
同じぐらいの月齢の方と会えるとちょっとホッとしたり数か月先の予想が出来たりと良い交流ができますよ♪

10時30分~オンラインタッチケアもTVで観られます

保育士さんの親子遊びとお話

2月17日(金)・3月10日(金)

10時~11時

現役の保育士ママさんの親子遊びとお話の時間♪
手遊びやちょっとした工作をした後に保育士さんに聞きたいことを当日質問してみよう! 親子のコミュニケーションと保育士さんとお話して心がポカポカHOTになる時間になるように楽しませてくれますよ♪

ご利用時のお願い

◆毎朝、家族全員の健康チェックと検温、ご家族も含め、体調不良の方がいる場合はご利用をご遠慮下さい。
※発熱(おとな37度・こども37.5度)、咳、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、倦怠感などの症状がある方

◆体調不良により、保育園、幼稚園、職場をお休みされた場合はご利用をご遠慮下さい

◆マスクは不織布マスクの方が布マスクよりも効果があるといわれています。

◆人との距離を出来るだけ2m最低1mはあけましょう。ひろばでは1m目安のラインがあります。

◆ひろば利用時におもちゃを口にしましたら使用後にアルコールシートで拭いていただき所定の入れ物へお入れ下さい。

◆ひろば利用後2日以内に「PCR検査を受けることになった、または濃厚接触者に特定された」ことがありましたら、ひろばまでご連絡下さい。

新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みは
ホームページにて詳細をご確認ください

