

2024(R6) 子育て支援センター

11 ひだまり

であい ふれあい そだちあい
楽しい子育て応援します！

ひだまり携帯電話 090-6842-4922

朝晩の冷え込みに、木々も少しずつ色付きはじめ秋の深まりを感じるようになりました。とは言え、日中はまだ少し汗ばむ日もあり衣替えがいつまでもできず、服装や寝具選びに悩んでいるという声を、ひだまりでもよく聞きます。体調管理も難しい時期ですね… 今月は保健師さんによる感染症についてのお話を聞ける講座もあります。気軽に参加され、聞いてみられてはいいかがですか？お待ちしております♡



保健師さんと話そう
～冬の感染症について～



申込みQRコード

日 時: 11月8日(金) 10:00～11:30
講 師: 赤松 かおりさん(山口市保健センター保健師)
募集人数: 10組 参加費: 無料
場 所: ひだまりルーム 持参物: 筆記用具等

*保健師さんによる育児相談・身体測定も行います。
日頃気になっている事や子育てについて、保健師さんとお話してみませんか?!



足裏リフレを体験しよう!!
～ママ・パパのためのほっと講座～



申込みQRコード

日 時: 11月21日(木)10:00～10:50
講 師: リフレクソロジーで癒しの空間～ほっかほか
飛田 明美さん
募集人数: 8組 参加費: 無料
場 所: ひだまりルーム 持参物: 水分補給できるもの
リラックスできるゆったり目の服装でご参加ください

*セルフケア講座です☆ 足裏を刺激し、リラックスできる方法やポイントを教えてくださいながら一緒に体験してみましょう!!
*リラックスしていただけるように、大人だけの参加が理想ですが… 難しい方は、お子さんと一緒に参加でも大丈夫ですよ☆
お待ちしております♡

子育て支援センターひだまりでは…

☆おおきくなったかな(身体測定)
月2回(10日・20日前後)
身長計・体重計・記録カードを準備して待っています
(予約不要)



☆誕生日カードづくり(毎月15日前後)
生まれ月のお友だちのお祝いカードを作しましょう。手形・足型もとるよ♡
(予約不要)



♡Babyの日(毎週1回)
ねんねの赤ちゃんからつたい歩きの赤ちゃんまでのおともだち・ママ・パパの日です
ゆったり、のんびり安心して過ごして欲しいです♡ (予約不要)

☆フシママさんおしゃべり会(月1回) 10:00～11:30
(妊娠中のママ・パパから出産後6か月までの親子)
初めての妊娠でいろいろと不安がいっぱいではないですか?
二人目・三人目育児も…(兄弟の参加もOKです)
お茶を飲みながらリラックスタイム♡
参加のママ・パパ・スタッフのおしゃべりを楽しみましょう!
(参加希望の方は、事前にお知らせください)

お楽しみ講座(月1回) 時間は講座内容によって変わります

★ルーム・園庭開放 9:30～14:30 (お弁当持参OK)

*ひだまりは月曜日から金曜日まで毎日開いています！

ママのための♡ママヨガ

日 時: 12月4日(水) 10:30～11:30
講 師: ヨガインストラクター 沼 良枝 先生
募集人数: 20組
対 象: 妊娠中以外のママ
(babyちゃんも一緒に参加OK)
場 所: 湯田保育所 2階ホール
参加費: 無料
持 ち 物: 水分補給できるもの
*動きやすい服装で参加してね♡



申込みQRコード



*子育てママのリラックスタイム♡
お子さんと一緒にの参加でも大丈夫です



講座や行事の申し込みは、QRコードからの申し込みです。必要事項を入力しお申し込みください。
詳しく知りたい方は、電話やルームでもお伝えしますので気軽に
お問い合わせください♡

2024年11月 ひだまりさん🌻カレンダー

開所時間★(9:30～14:30) (講座等によっては変更有)

日	曜	午前(9:30～12:00)	午後(12:00～14:30)
1	金	★	★
2	土		
3	日	文化の日	
4	月	振替休日	
5	火	★(園庭のみ)	★(園庭のみ)
6	水	★	★
7	木	♡ Baby の日 ♡	
8	金	保健師さんと話そう	★
9	土		
10	日		
11	月	☆ おおきく なったかな ☆	
12	火	★(園庭のみ)	★(園庭のみ)
13	水	★	★
14	木	♡ Baby の日 ♡	
15	金	☆ 11月生まれさん おめでとうカード ☆	
16	土		
17	日		
18	月	♡ Baby の日 ♡	
19	火	★(園庭のみ)	★(園庭のみ)
20	水	★	★
21	木	足裏リフレ	★
22	金	☆ おおきく なったかな ☆	
23	土	勤労感謝の日	
24	日		
25	月	フシママさんおしゃべり会	★
26	火	★(園庭のみ)	★(園庭のみ)
27	水	★	★
28	木	★	★
29	金	♡ Baby の日 ♡	
30	土		

* 今月火曜日はルームの使用が出来ません。よろしくお願ひします。
* 感染症などの状況によっては変更・中止することがあります。