

9月 西部子育て支援センター

ふれあいひろば便り

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉がありますが、今年の残暑もまだまだ続きそうですね。
「秋バテ」という言葉があります。夏の疲れが残った状態に、気温や気圧の変化にが加わり、自律神経のバランスが崩れて起こる体調不良です。対策は、生活リズムを整え、バランスの取れた食事・水分補給、適度な運動、十分な睡眠、体を温めることなどが挙げられています。
夏の厳しい暑さに疲れた体を整えながら、親子一緒にたくさん遊びにいらしてください。
今月は事前申し込みイベントが4つあります。申込みは1週間前から受付開始です。

場 所 東郷町兵庫1・3・2
東郷せいぶこども園 2階ひまわり
電 話 0561-38-9881
開所日時 月～金 10:00～15:00
休館日 土・日・祝 及び 12/29～1/3
電話相談 月～土 9:00～16:00
園庭開放 11:00～12:45
消毒タイム 12:00～12:30

イベントのご案内

★印：定員のあるイベント、事前予約優先
受付時間（来所・電話）平日10:00～15:00

1	月	大きくなったかな
2	火	大きくなったかな
3	水	大きくなったかな
4	木	
5	金	ホール開放日
6	土	
7	日	
8	月	玩具で広がる遊びの世界
9	火	1歳児さん集まれ
10	水	
11	木	ベビーマッサージと産後ケア
12	金	ホール開放日
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	親子をつなぐ～親子ヨガ～
18	木	
19	金	0歳児さん集まれ
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	秋分の日
24	水	2歳児さん集まれ
25	木	巡回相談
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	ホール開放日

巡回相談
東郷町の子ども家庭センターの
支援員さんに相談ができます。
日時 25日（木）
10:30～11:30

大きくなったかな（身体測定＆成長記録）

日時 1日（月）2日（火）3日（水）
開所時随時（12:00～13:15を除く）

内容 身体測定と成長記録をつけてみませんか？

★玩具で広がる遊びの世界

事前予約（定員：25組）

日時 8日（月）10:30～11:30
講師 こどものとも 鈴木竜二先生
内容 玩具の選び方＊実際に遊んでいただけます。
申込み 1日（月）から

★ベビーマッサージと産後セルフケア

事前予約（定員：10組）

日時 11日（木）13:00～14:00
講師 産後指導士 富山りな先生
内容 ベビーマッサージ ※服の上から行います
持ち物 飲み物（親子共に）、バスタオル
費用 200円（当日徴収）※お釣りの用意はありません。
申込み 4日（木）から

ホール開放日

日程 カレンダーに記載
時間 10:30～11:15

＊園の行事・担当が対応できない
場合は中止させていただきます

ふれあい広場 ～同学年親子での交流タイム～

★0歳児さん集まれ 事前予約（定員：15組）対象（令和6年4月2日～7年生まれ）

日時 19日（金）10:30～11:30
内容 座談会（離乳食どう進めてる？）＆給食の一口試食（離乳食ではありません）
申込み 12日（金）から

1歳児さん集まれ～ホールであそぼう～対象（令和5年4月2日～6年4月1日生まれ）

日時 9日（火）10:00～11:00

2歳児さん集まれ～ホールであそぼう～対象（令和4年4月2日～5年4月1日生まれ）

日時 24日（水）10:00～11:00

★親子をつなぐ～親子ヨガ～

事前予約（定員：15組）

日時 17日（水）10:00～11:00（ヨガは、45分間です。）
講師 ヨガインストラクター 柴田 尚美 保育士 後藤 裕美
内容 親子で触れ合いながら楽しくヨガを体験し、心とからだを整えましょう。リフレッシュにいかがですか？
持ち物 水分（親子ともに）、汗拭きタオル、バスタオル（親子一枚）
※動きやすい服装でお越しください。エクササイズ中は裸足になります。
参加費 200円（当日徴収）※お釣りの用意はありません。
申込み 10日（水）から

玩具で広がる遊びの世界
昨年の様子

ベビーマッサージの様子

支援センター利用時のお願い

- ・下記症状が本人や家族にある場合はご利用できません
- 37.5度以上の発熱
風邪症状（咳・くしゃみ・消化器症状など）
- ・入室前に検温・体調確認
- ・初来所時に参加者記入票に住所連絡先をご記入ください。

10月上旬のイベントご案内

大きくなったかな
日時 1日（水）～3日（金）開所時随時
ふれあい広場 ～同学年親子での交流タイム～
0歳児さん・赤ちゃん集まれ
日時 10日（金）10:30～
1歳児さん・2歳児さん集まれ
日時 7日（火）10:00～