



ちびっこひろば 10月号



山手保健センター内
Tel 0866-93-9834

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 お休み	3	4 お休み
5 お休み	6	7 アラフォーママ企画 10:30~11:45 ~大塚製薬(株) 出前講座~	8 ベビーマッサージ 10:30~11:45 (参加費300円 定員10組)	9	10 外あそびの日 10:30~11:45 ~清音ふれあい広場~	11 お休み
12 お休み	13 お休み (体育の日)	14 ファーストテイ 10:30~11:45 ~ようこそ広場~	15 ☆	16 子育て講座 10:30~11:45 ~パパの気持ち・ママの気持ち~	17	18 お休み (フレママ)
19 お休み	20	21 外あそびの日 10:30~11:45 ~常盤公園~	22	23 赤ちゃんタイム ☆ 10:00~12:00	24	25 お休み
26 お休み	27	28 はッピーハロウィン 10:30~11:45 ~英語で遊ぼう~	29 外あそびの日 10:30~11:45 ~すもうとり山公園~	30	31 	

☆=(午前) ★=(午後) ◎=(1日を通して) 各記号がついている日には助産師がいます。(※都合により変更する場合があります。ご了承ください。)

♪外あそびの日♪ 10:30~11:45
 (10日) ~清音ふれあい広場で遊ぼう♪~
 ・集合：サッカーグラウンド横駐車場
 ・持ってくる物：お茶 帽子 レジャーシートなど
 ※芝生は気持ちいいよ!!鯉やアヒルもいるよ♪

(21日) ~常盤公園で遊ぼう♪~
 ・集合：常盤公園内の時計台付近
 ・持ってくる物：お茶 帽子 レジャーシートなど
 ※どんな遊具が体験できるかな♪

(29日) ~すもうとり山公園で遊ぼう♪~
 ・持ってくる物：お茶 帽子など
 ※天候により、変更・中止する場合があります。



♪フレママタイム♪ (歯科支援プログラム)
 ・日時：10月18日(土) 13:00~
 ・場所：総社市保健センター
 ・対象：妊産婦とその家族
 ・持ってくる物：親子手帳
 ・内容：沐浴やマタニティーヨガ、ベビーサインなど
 いろいろ体験できちゃおう♪



♪赤ちゃんタイム♪ (23日)
 ・対象：1歳未満の赤ちゃんとその保護者
 ・持ってくる物：親子手帳 バスタオル お茶など
 ・内容：ベビーマッサージで、赤ちゃんとしっかりスキンシップ♪
 ママは産後ピクスでリフレッシュ&シェイプアップ!!
 (注意) 親子体操で赤ちゃんは裸になります。
 ママは動きやすい服装で来て下さい。

♪ファーストテイ♪ (14日) ~ようこそ広場へ~
 広場が初めての方や回数が少ない方、大歓迎の日!!
 初めての人同士で、気楽におしゃべりしましょう♪

♪お話ボランティア♪ (日程調整中) 11:15頃~
 地域のボランティアさんが
 絵本の読み聞かせや童歌を紹介してくれるよ♪
 ※日程が決まり次第、HPなどでお知らせします。

♪子育て講座♪ (16日) 10:30~11:45
 ~パパのきもちママのきもち~プログラム
 ・定員：10組 ・申込受付中
 ※あなたのパパは育メンですか? パパにも育児を理解してもらえ
 るようみんなで一緒に考えていくプログラムです。
 お子さんと一緒に参加できますので、気軽にご参加くださいね。

♪アラフォーママ企画♪ (7日) 10:30~11:45
 女性の健康で注目したいのは『女性ホルモン』の変化です。
 みんなで一緒にお話を聴きながら、自分の健康について考えてみ
 ませんか?
 ・予約受付中(当日受付もできます)
 ※大塚製薬(株)の方がひろばで「女性の健康について」
 出前講座をしてくれます。
 ※定員はありませんが資料準備の都合上、予約をお願いします。

♪ベビーマッサージ♪ (8日) 10:30~11:45
 (受付 10:00~)
 ・対象：0歳の赤ちゃん和妈妈 ・定員：10組
 ・参加費：300円(オイル代含む)
 ・申込受付中(電話申込OK)
 オイルを使ったマッサージで、ママも赤ちゃんもリラックス♪
 ※ベビーマッサージは別室で行ないます。
 ※広場はいつも通り遊べます。

♪はッピーハロウィン♪ (28日) ~英語で遊ぼう~
 ・定員：15組 ・参加費：100円
 ・10月14日~申込受付開始
 ※地域の子ども英語ボランティアグループさんが、
 英語で外国の行事やゲームを紹介してくれるよ!!
 ※ハロウィンの衣装をして、みんな集まれ~♪(普段着でもOK)


