

# 木次子育て支援センター

雲南市木次町里方 915-1 斐伊保育所併設 TEL 0854-42-2030

1	土	
2	日	
3	月	ベビーマッサージとママの軽運動 3~7ヶ月 9:20 集合、9:30 開始 (要予約、定員 10 組) バスタオル、フェイスタオル、ママの水分補給飲料 動きやすい服装で、ジーンズ不可
4	火	雲南食育講座(有機・エコ農産物促進) 第 1 回 10 時~ (要予約、全 3 回に参加可能な方 定員 10 組) 「菜の花」内田あき胡さん講演 (託児有) (マクロビ弁当有:お弁当要実費 *別紙詳細)
5	水	
6	木	
7	金	小児救急法 (要予約、定員 10 組) 10 時~見守り有
8	土	
9	日	
10	月	・リフレッシュ講座(整体) 9 時半~託児有 (対象不問、要予約、定員 2 組) ・リフレッシュ講座(骨盤) 13 時半~託児有 (産後 6 ヶ月以内のママ対象、要予約、定員 2 組) ※初めての方。予約順で開始時刻が異なります。ご確認下さい。
11	火	助産師さんの赤ちゃん体操 (要予約、定員 10 組) 10 時~ (首のすわる 4 ヶ月~1 歳)
12	水	整体セルフケア(要予約、定員 6 組) 託児有 9:50 集合、10:00 開始 ※初めての方優先
13	木	
14	金	ミュージックケア(年齢不問、要予約) 10 時~
15	土	
16	日	
17	月	祝日につき閉館
18	火	ベビーマッサージ(助産師) 3~7ヶ月(要予約) 9:50 集合、10:00 開始 バスタオル、ママの水分補給飲料持参
19	水	
20	木★	<b>10月の行事予約開始日(電話で受付可 9 時~)</b> 誕生会 (9 月誕生児要予約) 10 時半~
21	金	離乳食教室 9~11 ヶ月 (要予約、定員 10 組) *別紙詳細 要実費 10 時半~
22	土	
23	日	
24	月	祝日につき閉館
25	火	おはなし会 (要予約 1 歳以上 定員 10 組) 10 時半~
26	水	産後ウォーキングレッスン 3~7 ヶ月(要予約、定員 5 組) ※抱っこ紐、手ぬぐい、水分補給飲料 10 時~
27	木	
28	金	育児相談 9 時半~11 時受付
29	土	
30	日	



## ~小児救急法~

日本赤十字島根支社の幼児安全法指導員 遠藤雅代さんに、主に乳幼児に起こりやすい事故や病気についての対処法を学びます。お気軽にご参加ください。



## ~助産師さんの赤ちゃん体操~

雲南病院の助産師 浜村さんに赤ちゃん体操を教えてください。発達に良い動きや関わり方、ふれあい遊び等、普段気になっていることがありましたらこの機会に是非質問してください。



## ~産後ウォーキングレッスン~

ポスチュアウォーキング講師の片山ゆうきさんに来ていただき、身体が楽になる抱っこ紐の使い方やベビーカーの押し方、きれいな姿勢と歩き方を指導していただきます。楽しくスタイルアップをしていきましょう。\*普段、抱っこ紐を使う方が対象です!

## 10月の予定(★9/20予約受付開始)

\* 予定は変更することもありますので、必ず 10 月通信参照、職員に確認してください。

- ・ 4日(木) ドレミちゃん♪
- ・ 5日(金) 雲南食育講座 2回目 木次乳業
- ・ 9日(火) じんわりあったかお灸時間
- ・ 10~12日 中学生職場体験
- ・ 10日(水) お外であそぼ!(尺の内公園)
- ・ 11日(木) リフレッシュ講座(整体)
- ・ 12日(金) ミュージックケア
- ・ 16日(火) ベビーマッサージ(助産師)
- ・ 22日(月) 整体セルフケア
- ・ 25日(木) 誕生会
- ・ 26日(金) 育児相談
- ・ 29日(月) リフレッシュ講座(骨盤)PM
- ・ 30日(火) 離乳食教室(5~8ヶ月)