

なかす子育て情報♪



中洲公民館では、市の子育て支援交流事業である「なかよしほっとステーション」と学区社協主催事業である子育てサロン「ひまわり」を開催しています。どちらも子育て中の保護者の方々の学びや情報交換の場となっておりますので、ぜひご参加ください。子育てサポーターさん・ボランティアさんとお待ちしております。

骨盤専門スタジオ Alohi の小林悦子先生によるリラックスストレッチを 10 月 15 日 (水) に中洲なかよしほっとステーションで開催します。子育て中のお母さんは、妊娠、出産、育児のなかで骨盤に大きく負担がかかり、その影響が心身にでると言われています。

昨年実施の様子



美容、メンタル、健康などなど 全てに関係している骨盤！とても簡単に続けやすいポディーワークで自分に向き合しましょう！

動きやすい服装でご参加ください。

中洲なかよしほっとステーション&子育てサロン「ひまわり」

対象者	0歳から未就学の子どもとその保護者
時間	午前10時から11時30分頃 (会館都合により変更の場合あり)
費用	参加無料 (必要に応じて材料費などの負担あり)
持ち物	飲み物など



ほっとステーション 10月の予定

- 10日(金) ベビーステーション、なかよしほっとステーション 合同開催
- 15日(水) リラックスストレッチ
- 31日(金) 学区民のつどいの展示品作り

※10月3日(金)のベビーステーションは中止いたします。

子育てサロン「ひまわり」

10月と11月の予定

- 10月7・14・21・28日
- 11月4・11・18・25日

毎週火曜日開催

※10月7日は、ひまわりオリンピックを開催します。

※11月25日は、冬の掲示作品の制作をします。

自由遊びや絵本の読み聞かせ、工作、バナナくん体操、キーボードによる音遊びなど、ひまわりボランティアさんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。公民館の掲示板には、みんなで作った季節の作品を展示します。絵本の貸し出しもしています。



ほっとステーション 11月の予定

- 14日(金) ベビーほっとステーション 保育所かりんの先生と遊ぼう
- 19日(水) 森田先生と遊ぼう
- 28日(金) クリスマスの飾りを作ろう

9月のほっとステーションと子育てサロン「ひまわり」の様子

ベビー



ほっと



ハロウィーン作品



ひまわり



～問い合わせ～中洲公民館 Tel/有線 077-585-2004

開催日の午前8時において特別警報または、暴風警報が発令されている時は中止とします。