



## ●10月のすくすくルーム

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 おやすみ	4 おはなしころりん 読み聞かせ 11:00~11:30	5 お口の健康 10:30~12:00 ※歯ブラシをご持参下さい	6
7 マタニティサロン 10:00~12:00 参加料 300円.要予約	8 ママカフェの日	9 ママカフェの日 スタッフミーティングのため 13:30で閉所	10 おやすみ	11	12 10:00~15:00 ママサロン ベビーダンスでリフレッシュ♪ ※詳細は下記をご覧ください。 参加料 300円.要予約	13
14	15 ハンドマッサージの日 10:30~15:00 ママカフェの日	16	17 おやすみ	18 ●保健師の すくすく相談 10:30~11:30 ミニ講話「こどもの眠り」	19 授乳相談※随時対応 10:00~13:00	20 ママの肩 こりバイ バイデー
21 ちぎってまるめてあ・そ・ぼ	22 ハンドマッサージの日 10:30~15:00 ママカフェの日	23 10月誕生会 10:00~12:00	24 おやすみ	25 童謡どんぶらこ 11:00~11:30	26 10:00~15:00 ママサロン 参加料 100円.予約不要 ●栄養士の もぐもぐ相談 11:00~12:30	27
28	29 ハンドマッサージの日 10:30~15:00 ママカフェの日	30	31 おやすみ			

かおり先生  
と足形をと  
ろう!!

### ★すくすくルームからのお知らせ（10月）★

#### ●ママサロン「ベビーダンスでリフレッシュ♪」10月12日（金）10:30~11:30

参加料：300円 予約が必要です。 ※午後のみ参加は予約はいりません。  
持ち物：抱っこ紐をお持ちの方はご持参下さい。

★動きやすい服装でご参加下さい！

（予約・問い合わせ：TEL0192-47-5689）

ママサロンは毎回軽食  
バイキング等の提供が  
あります。マイカップを  
ご持参くださいね!!

#### ●ママサロン「栄養士のもぐもぐ相談」10月26日（金）11:00~12:30

大船渡市の栄養士さんがすくすくルームに来てくれます！  
お子さんの食について相談してみてくださいね！  
参加料：100円

8/5 マタニティサロン  
での沐浴演習の様子。



#### ●マタニティサロン「孫育てお茶っこ会&肩こりほぐし体操」

10月7日（日）受付 10:00~12:00

参加料：300円 予約が必要です。

- ・おじいちゃん、おばあちゃんの孫育てヒント。
- ・孫育て経験者のお話し会
- ・肩こりほぐし体操
- ・お茶、お菓子、漬物などのお茶っこ会

7/31 親子でロディヨ  
ガ！たくさんの参加あり  
がとうございました！



# ● 11月のすくすくルーム

日	月	火	水	木	金	土
★すくすく通信は、ホームページ、おおふなと子育て支援サイト「つばきつず」でも確認できます。こそだてシップのフェイスブックには、お知らせの他、すくすくルームやママサロンの様子も掲載しています。ぜひチェックしてみてくださいね♪				1 おはなしころりん 読み聞かせ 11:00~11:30	2 お口の健康 10:30~12:00 ※歯ブラシをご持参下さい	3
4 マタニティサロン 10:00~12:00 参加料 300 円.要予約	5 ハンドマッサージの日 10:30~15:00	6 ママカフェの日	7 おやすみ	8	9 10:00~15:00 ママサロン 赤ちゃんオモチャを作ろう! ※詳細は下記をご覧ください 参加料 200 円.予約不要	10
11	12 ハンドマッサージの日 10:30~15:00 ママカフェの日	13 ママカフェの日 スタッフミーティングのため 13:30で閉所	14 おやすみ	15 ●保健師 すくすく相談 10:30~11:30 ミニ講話 [冬の育児のアイデア]	16 授乳相談※随時対応 10:00~13:00	17 ママの肩 こりバイ バイデー
18 ちぎってまるめて あ・そ・ぼ	19 ハンドマッサージの日 10:30~15:00	20 ママカフェの日	21 おやすみ	22 童謡どんぶらこ 11:00~11:30	23	24
25	26 ハンドマッサージの日 10:30~15:00	27 11月誕生会 10:00~12:00	28 おやすみ	29 はらぺこあおむしで あそぼう! 10:30~11:30	30 10:00~15:00 ママサロン リラックスヨガ♪ ※詳細は下記をご覧ください 参加料 300 円.要予約	

## ★すくすくルームからのお知らせ（11月）★

- マタニティサロン「赤ちゃんのお世話&リラクゼーション」11月4日(日) 10:00~12:00  
参加料：300円 ※予約が必要です
- ママサロン「赤ちゃんオモチャ マラカスを作ろう！」11月9日(金)  
参加料：200円 ※予約なし ★製作は午前中のみです。
- ママサロン「ママのリラックス♪ゆったりヨガ」11月30日(金) 10:30~11:30  
参加料：300円 ※予約が必要です (午後のみ参加は¥100、予約はいりません)  
★動きやすい服装でご参加下さい。★フェイスタオルをご持参ください。
- はらぺこあおむしであそぼう！11月29日(木) 10:30~11:30  
はらぺこあおむしの絵本を読み、ストーリーに合わせて身体を動かして遊びましょう！



### ◆ご利用案内◆

**場 所** 大船渡市子育て支援センター すくすくルーム(サンリア 2 階)  
**対 象** 妊婦さん~小学校に入る前のお子さん ※対象者のご家族みなさま、ご利用いただけます  
**利用時間** 毎週月~日曜日(水曜日休み)10:00~16:00 **利用料** 無料  
 ※「マタニティサロン」「ママサロン」以外は、イベントがあっても自由にご利用できます

### ◆お申込・お問合せ◆

**住 所** 〒022-0003 大船渡市盛町字町 10-11 サンリア 2 階  
**TEL/FAX** 0192-47-5689 **メール** kosodate-ship@ceres.ocn.ne.jp  
**WEB** <http://kosodate-ship.org/> **Facebook** <https://www.facebook.com/kosodate-ship>