



## ●12月のすくすくルーム

日	月	火	水	木	金	土
2 マタニティサロン 10:00~12:00 参加料 300円,要予約	3 ハンドマッサージの日 10:30~15:00	4 ママカフェの日	5 おやすみ	6 おはなしころりん 読み聞かせ 11:00~11:30	7 お口の健康 10:30~12:00 ※歯ブラシをご持参下さい	1 8
9	10 ハンドマッサージの日 10:30~15:00 ママカフェの日	11 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	12 おやすみ	13 ママサロンヨガ (10:00~12:00) ※予約の方のみ	14 10:00~15:00 ママサロン クリスマス会 ※詳細は下記をご覧ください。 参加料 300円。要予約	15 ママの肩 こりバイ バイデー
16 ちぎってまるめてあ・そ・ぼ	17 ハンドマッサージの日 10:30~15:00 スタッフ研修会の為 14:30で閉所	18 すくすくルームの キッズクリスマス会 10:00~13:00 ※詳細は下記をご覧ください。 参加料 300円。要予約	19 おやすみ	20 ●保健師の すくすく相談 10:30~11:30 ミニ講話「生活習慣を 整える」	21 授乳相談※随時対応 10:00~13:00 ●栄養士の もぐもぐ相談 11:00~12:30	22
23	24 ママカフェの日	25 12月誕生会 10:00~12:00	26 おやすみ	27 童謡どんぶらこ 11:00~11:30	28 10:00~15:00 ママサロン 参加料 100円。予約不要 お茶を飲みながら ラックスしましょう	29
30	31 おやすみ	★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「つばきっず」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♪				

### ★すくすくルームからのお知らせ（12月）★

- ママサロン「クリスマス会月」12月14日（金）10:00~15:00  
対象：0~満1歳児まで  
参加料：300円 予約が必要です。（予約・問い合わせ：Tel0192-47-5689）  
内容：足形でクリスマスカードを作りましょう♪ お弁当、プレゼント付き♪
- すくすくルームのキッズクリスマス会 12月18日（火）10:00~13:00  
対象：1歳児~未就学児（兄弟で参加の場合のみ1歳未満OKです）  
内容：クリスマスソングを歌おう♪お楽しみ会  
参加料：1家族300円（お弁当&プレゼント付き）※予約が必要です
- 「栄養士のもぐもぐ相談」12月21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！
- マタニティサロン「産前・産後のトラブル対策」  
12月2日（日）受付10:00~12:00 参加料：300円 予約が必要です。  
対象：初産婦さん、経産婦さん、ご家族も一緒にどうぞ。

「すくすくルーム」  
ご利用の皆様へ

平成30年度、今年も「すくすく」ご利用頂きありがとうございました。お子さん方が元気に楽しく、そしてご家族皆さま方も、少しはホット出来ましたでしょうか？来年もスタッフ一同、皆さまに喜ばれる「ルーム」づくりに頑張ります。今年一年、安全に開設できましたこと、皆さま方に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願ひいたします。

代表 伊藤

# ●1月のすくすくルーム

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1 元旦</b> おやすみ	2 おやすみ	3 4 新年あけましておめでとうございます。 1/3 よりすくすくルーム開所致します♪		5
<b>6</b> <b>マタニティサロン</b> 10:00~12:00 参加料 300 円.要予約	<b>7</b> <b>ハンドマッサージの日</b> 10:30~15:00	<b>8</b> <b>お口の健康</b> 10:30~12:00 <small>※歯ブラシをご持参下さい</small>	9 おやすみ	<b>10</b> <b>おはなしころりん</b> <b>読み聞かせ</b> 11:00~11:30	<b>11 10:00~15:00</b> <b>ママサロン</b> ママのゆったりヨガ！ <small>※詳細は下記をご覧ください</small> 参加料 300 円.要予約	<b>12</b>
		<b>ママカフェの日</b>				
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	16 おやすみ	<b>17</b> <b>●保健師</b> <b>すくすく相談</b> 10:30~11:30 <small>ミニ講話「子供のうんちとトラブル」</small>	<b>18</b> <b>授乳相談</b> ※随時対応 10:00~13:00	<b>19</b> <b>ママの肩</b> <b>こりバイ</b> <b>バイデー</b>
		<b>ママカフェの日</b>				
<b>20</b> <b>ちぎってまるめて</b> <b>あ・そ・ぼ</b>	<b>21</b> <b>ハンドマッサージの日</b> 10:30~15:00	<b>22</b> <b>1月誕生会</b> 10:00~12:00	23 おやすみ	<b>24</b> <b>童謡どんぶらこ</b> 11:00~11:30	<b>25 10:00~15:00</b> <b>ママサロン</b> ベビーダンス♪ <small>※詳細は下記をご覧ください</small> 参加料 300 円.要予約	<b>26</b>
		<b>ママカフェの日</b>				
<b>27</b>	<b>28</b> <b>ハンドマッサージの日</b> 10:30~15:00	<b>29</b>	30 おやすみ	<b>31</b>		
		<b>ママカフェの日</b>				

来場ありがとうございました！



## ★すくすくルームからのお知らせ（1月）★

- **マタニティサロン「おっぱい、ミルク授乳演習」**  
 1月6日(日) 10:00~12:00 参加料：300円 ※予約が必要です
- **ママサロン「ママのリラックス！ゆったりヨガ♪」**  
 1月11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)  
 持ち物：フェイスタオル持参、動きやすい服装でご参加下さい。
- **ママサロン「ベビーダンス」1月25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)  
 持ち物：抱っこ紐をご持参下さい。動きやすい服装でご参加下さい。  
 ※首の座っているお子さんから参加できます♪

マタニティサロンは毎月第一日曜日に開催中です。初産婦さん、経産婦さん、ご家族一緒にご参加くださいね♪



すくすくルームには、すべり台やたくさんのおもちゃ、絵本があります。新しいおもちゃも入りましたよ！遊びに来てね！



### ◆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>