



●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>