

11月 つどいの広場 つうしん

【場 所】朝倉市子育てほっとサロン「つどいの広場」【住 所】〒838-0062 朝倉市堤 1413
 【利用時間】10:00~15:00 【電 話】080-6439-1851
 【開館日】月、火、水、木、金、第2・4日曜日（日曜開館日の翌日、祝祭日、年末年始を除く）
 【メールアドレス】tsudoinohiroba0062@yahoo.co.jp *通信はあさくら会のホームページでも見られます。

少しずつ日が短くなり朝晩寒くなりましたね。日中との寒暖差に体調を崩されていませんか？季節の変わり目で風邪を引くなど体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがい・規則正しい生活など、体調管理に気を付けて過ごしましょう。11月は、お散歩や中庭で季節を感じながら楽しく過ごしたいと思います。



11月の予定

日	月	火	水	木	金
ピンク色は予約が必要ですが、他の活動は自由参加となっています。 どうぞ、お気軽に遊びに来てください。					1 自由遊び
3 休館日 (文化の日)	4 休館日 (振替休日)	5 自由遊び	6 自由遊び ママケアの日	7 自由遊び お散歩 10時半	8 自由遊び
10 自由遊び	11 休館日	12 自由遊び 読み聞かせ 11時	13 自由遊び ベビーマッサージ	14 自由遊び	15 自由遊び タイ古式ボディケア
17 休館日	18 自由遊び	19 自由遊び わらべうた 11時	20 自由遊び	21 自由遊び 子育て講座	22 自由遊び お散歩 10時半
24 自由遊び	25 休館日	26 自由遊び	27 自由遊び 読み聞かせ 11時	28 自由遊び	29 自由遊び



身体測定 誕生カード作り

いつでも身体測定ができます。また誕生月のお子さんは手形をとり誕生カードを作って大きなケーキと一緒に写真を撮ることができます。
 ※お気軽にスタッフに声をおかけください。

21日(木) 子育て講座 わらべうた

時 間：10:30~11:30
 講 師：秋山 千鶴さん

お子さんの成長過程で良い効果をもたらしてくれるわらべ歌。親子で楽しい時間を過ごしませんか？ご参加お待ちしております。
 ※当日のとび入り参加もできますが人数把握のため予約をお願いします。

10月の活動より

小さい頃からの性教育
 ミニハロウィン
 お散歩

6日(水) ママケアの日

時 間：10:00~12:00(おひとり15分)

毎月1回助産師さんが来てくださいます。どんな些細な事でもかまいませんので、お気軽にご相談ください。

- ✿母乳、乳房について
- ✿赤ちゃんの体重の増え
- ✿セラピューティックケア
- ✿ミルクについて
- ✿卒乳・断乳
- ✿楽な授乳の姿勢

(↑手のぬくもりとアロマの香りでママの心身をケアします。)

※前日までに予約をお願いします。
 ※母乳相談をご希望の方は、母子健康手帳とフェイスタオル3枚をご持参ください。
 ※次回は12月4日(水)を予定しています。

15日(金) タイ古式ボディケア

時 間：10:30~11:30(おひとり10分)

ストレッチをしてもらう気持ち良さを、プチ体験してみませんか？託児があります。
 ※動きやすい服装(ズボン)でお越しください。
 ※予約をお願いします。(女性の方6組限定)
 ※初めての方優先とさせていただきます。

精油を使ったハンドクリーム作り

添加物や農薬などが含まれていない、アロマオイルを使ったハンドクリーム作りが出来ます。作りたい方はスタッフに声をおかけください。

- ※容器をお持ちの方はご持参ください。
- ・容器付き.....300円
- ・容器お持ちの方.....200円

7日(木)・22日(金) お散歩

季節を感じながら近くをのんびりお散歩します。帽子やベビーカー等が必要な方はお持ちください。10時半頃に出発します。

13日(水) ベビーマッサージ

時 間：10:30~11:00

毎月ベビーマッサージを行います。赤ちゃんとゆったりとした気持ちで触れ合いませんか？
 ※当日とび入り参加もできますが、人数把握のため予約をお願いします。
 ※バスタオルをご持参ください。
 ※ご希望の方はアロマオイルを使用します。

12月の子育て講座のお知らせ まつぼっくりで クリスマスツリー製作

日 付：12月6日(金)
 時 間：10:30~11:30
 講 師：つどいの広場スタッフ

※11月12日(火)より予約を受け付けます。(10組限定)
 ※託児予約締切は11月29日(金)です。