



# まむ さるーんだより

2021

朝晩が少しずつ涼しくなり、秋を感じるようになってきました。日中も過ごしやすくなると、散歩に出かけ、落ち葉、柿、どんぐり、栗、キンモクセイの香りなど、秋の自然を見つけるのもいいですね。

また、気温差が大きくなるこの時期、体調を崩しやすくなりますので、お子さんの体調の変化には十分気を付けてお過ごしください。

## 運動会ごっこ

各ひろばで「運動会ごっこ」をします。本格的な運動会ではありませんが、少しでも運動会気分を感じませんか？大人も動きやすい服装でお越しください。



準備するもの：水筒・汗ふきタオル

汗をかいたとき用の着替え

21日(木) たまごひろば

## 「ママのための骨盤体操&まん丸抱っこ講座」

ママにとって大切な骨盤をケアしませんか。まん丸抱っこの仕方でも学べます。お子さんは託児します。

対象：妊婦さん～生後5か月頃までの  
お子さんをおもちのママ



講師：大村 祥恵氏(助産師)  
時間：10:00～11:30(受付：9:45～)

持ってくる物：フェイスタオル・バスタオル  
予約制：10組程度

※定員に達しましたので、キャンセル待ちとなります

16日(土) マタニティヨガ

妊婦さんだけのひろばです。同じ妊婦さんと一緒に気持ちのよい汗を流しませんか。

対象：妊娠15週以降の妊婦  
講師：西川 純子氏(助産師)  
場所：まごし館



時間：10:00～11:30

持参するもの：飲み物・汗拭きタオル・母子手帳

※マタニティヨガをする前にこちらでも赤ちゃんの心音等を確認し、安心した状態でいきます。

●かかりつけ医の承諾を必ず得てからの参加をお願いします。また、兄弟児の託児が必要な方は予約される時にお知らせください。

9月の各ひろばで「敬老の日の製作」をしました。とても素敵なプレゼントができました



## お問い合わせ・予約先

伊佐市養育子育て支援センター(まごし館内)  
〒895-2701鹿児島県伊佐市養育前目711-1  
☎ 0995-26-2882 (携帯)090-8399-1278  
(FAX)26-2890

パソコン E-mail: mom-saloon@po4.synapse.ne.jp  
開所時間: 月曜日～土曜日 8:30～17:15(日・祝日は休み)  
育児相談(来所、電話、メール)は随時行っております。  
\*それぞれの活動で不明な点は、お気軽にお尋ねください。

## 公園あそび

涼しくなってきましたので、ひよこ・こっこひろばで公園遊びを計画しました。みんなで一緒に遊びましょう。汚れても良い服でお越しください。

集合場所・時刻：がらっ公園(10:00)  
準備物：靴・帽子・水筒・汗ふきタオル・着替え

その他各自必要な物

※兄弟児はベビーカーまたは抱っこひもの用意をお願いします。



※雨天時は中止になります。

## 歯科講習会のご案内

11月8日(月)に歯科講習会を計画しています。毎年、お子さんの歯を守るために聞いてよかったと好評をいただいている講座です。詳しい内容は、「まむさるーんだより11月号」にてお知らせいたします。



# 10月の予定



## 大事なお知らせ

新型コロナウイルス・災害注意報等、様々な事情で計画に変更が出る可能性があります。変更がある際は、下記のInstagram・母子モ・伊佐子育てマップを利用してお伝え致します。また、まごし館が新型コロナウイルスワクチンの集団接種会場となっているため、ホッとルーム開放が休みの日があります。ご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ホッとルーム開放休み
3	4 びよびよひろば② (7～11か月児まで) 「運動会ごっこ」 要予約9月30日(木)まで まごし館	5 育児サークル 「o'hana」 ホッとルーム ★4か月児健診	6♥ こっこひろば 「運動会ごっこ」 要予約2日(土)まで 田中校区集会施設	7 	8♥ BPプログラム① 田中校区集会施設	9
10	11 ひよこひろば 「運動会ごっこ」 要予約7日(木)まで まごし館	12 	13♥ あかちゃんひろば 「赤ちゃん体操 はいはいコーナー」 要予約11日(月)まで e-Ga なんちゅう	14 	15♥ BPプログラム② 田中校区集会施設	16 マタニティ ヨガ 要予約9日 (土)まで まごし館
17	18♥ びよびよひろば① (～6か月児まで) 「運動会ごっこ」 予約10月14日(木)まで 田中校区集会施設	19 ★母親学級(前期)	20♥ 誕生会 要予約13日(水)まで 田中校区集会施設 育児相談	21♥ たまごひろば 「骨盤体操」 要予約14日(木)まで 田中校区集会施設	22♥ BPプログラム③ 田中校区集会施設	23
24/ 31	25♥ こっこひろば 「公園遊び」 要予約22日(金)まで 集合：がらっ公園 ★11か月児育児相談	26 ☆母親学級(後期)	27 あかちゃんひろば 「赤ちゃん マッサージ」 要予約26日(月)まで まごし館	29♥ ひよこひろば 「公園遊び」 要予約26日(火)まで 集合：がらっ公園	30♥ BPプログラム④ 田中校区集会施設	31

あかちゃんひろばの対象は次のようになっています。あかちゃんマッサージ(寝返りが始まるくらいまで)、赤ちゃん体操(首が座る～はいはいが始まるくらいまで)、はいはいコーナー(ずりばいやはいはい、独り歩きを始めた頃～1歳になるまで)



- 各ひろばの対象は次のようになっています。びよびよひろば(0歳児)、びよびよひろば①(～5か月児頃まで)・びよびよひろば②(6～11か月児頃まで)、ひよこひろば(1歳児)、こっこひろば(2歳児～)、たまごひろば(妊婦・5か月頃までのお子さんをおもちの方)、マタニティヨガ(妊婦)
- 0歳児：赤ちゃんを寝かせる時に敷くバスタオルをご持参ください。
- 感染予防のため、オムツ替えシートをご持参ください。
- 誕生会は、お誕生日でなくても参加出来ます。
- 各ひろばは受付を9:45～開始します。活動時間は、10:00～11:30までとなります。♥出張ひろばは、9:00～14:00まで相談ができます。6. 育児サークル支援を行っています。
- ★の日は、保健センター事業に出向いています。不在になる事があります。ご了承ください。
- 活動時には、水筒・着替え・靴・帽子、必要な方はベビーカー等ご持参ください。おやつはご遠慮ください。
- 活動の入っていない日は、ホッとルームを開放します。事前にお問い合わせください。
- ホッとルームにて、絵本の貸し出しを行っています。(貸出期間：2週間以内で5冊まで)
- 「☆育児相談」は、保健師・栄養士・歯科衛生士による育児相談です。要予約となりますのでこども課(0995-23-1328)まで予約をお願いします。
- 右記のネットを利用して、伊佐市の子育て情報等も提供しています。まむさるーんだよりも掲載しています。また、まむさるーんだよりは、タイヨー、Aコープ(養育店)、伊佐市役所、いきがいセンター、ルピナス、まごし館に置いてあります。

