



Bringing up a child

子育て

子育て世代包括支援センターどれみ  
(行方市保健センター内)

♪子育て相談ダイヤル♪

☎080-2211-4411

✉kosodate@city.namegata.lg.jp

子育て相談ができます!お気軽にご連絡ください。

◆ リラックスヨガ講座を開催しました ◆

10月17日(火)、リラックスヨガ講座を開催しました。体をゆっくりと動かして“呼吸と伸び”に集中しながらヨガを行い、心休まる穏やかな時間を過ごしていただきました。

参加者の方からは「リフレッシュできるいい機会。次回も参加したい」「とてもリラックスできた」などの感想をいただきました。ご参加ありがとうございました。



◆ ベビーマッサージ教室を開催しました ◆

10月23日(月)、ベビーマッサージ教室を開催しました。今回はパパも一緒にご参加いただき、終始落ち着いた雰囲気で行うことができました。次月以降も開催を予定していますので、ぜひご参加ください。



子育て広場カレンダー

【午前】 9:30～11:30

【午後】 13:00～15:00

12月	麻生(麻生公民館)		北浦(保健センター)		玉造(玉造公民館)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1 金	○				◆	
6 水	▲				○	
7 木			*		○	
8 金	★♪				○	
13 水	◆		○			
15 金	○				★	
19 火	○				♪	
20 水			○		▲	
21 木	○		◆★			
22 金	○				○	
25 月			♪			
26 火			▲♥		○	

★…絵本の読み聞かせ(10:30～)

▲…幼稚園教諭による子育て相談 \*…作業療法士によるミニ講話

◆…保健師による子育て相談 ♥…ほっと!サロン(10:00～)

♪…ミュージックケア(【午前】10:30～【午後】14:00～)

【子育て広場】とは…

就学前のお子さんとそのご家族のために開かれる遊び場です。行ってみたい会場どこに参加しても大丈夫です。お気軽にご来場ください!お母さんだけでなく、他のご家族の方も大歓迎です!お子さんの安全を守るためにスタッフがいますが、お子さんをお預かりして保育するものではありません。お子さんから目を離さないようお願いします。

◆ デトックス&リラックスヨガ講座参加者募集 ◆

下記の日程で「デトックス&リラックスヨガ講座」の参加者を募集します。前半はねじりのポーズを中心にしっかりと動き、後半はゆっくり呼吸に集中し心身をほぐします。不要なものを出せる体づくり&心穏やかな優しい気持ちづくりをしませんか?

【日 時】1月16日(火) 10:00～11:30

【場 所】行方市保健センター

【対 象】産後1カ月経過された方※託児有り

【定 員】15人

【持ち物】バスタオル・汗拭きタオル・飲み物・ブランケット

【講 師】ヨガインストラクター 鈴木綾子先生

【申込期間】12月18日(月)～1月10日(水)

【申込先】子育て世代包括支援センターどれみ