

# 子育て 定例イベント

● **0123 広場** 開館時間 10:00~18:00 休館日 木曜日  
 ☎71-1661 最新情報はホームページからご確認ください → 

イベント名	日時	対象	定員	申込
おはなし0123 「ブックメイトぐりとぐら」	11月14日(火) 11:15~11:30	0,1,2,3歳の子どもと 保護者	なし	申込不要
おはなし0123 「ぐるんぱ」	11月28日(火) 11:15~11:30	0,1,2,3歳の子どもと 保護者	なし	申込不要

● **図書館** 開館時間 平日9:30~18:00 休日・祝日10:00~18:00  
 休館日 月曜日(祝日の場合は翌火曜日)、第4金曜日 ☎72-9085

イベント名	日時	対象	定員	申込
0.1.2おはなし会	11月4日、18日、25日(土) 10:30~	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ〜んど	11月4日、18日、25日(土) 11:00~	3歳以上の方なら どなたでも	なし	申込不要
紙芝居だいすき!	11月11日(土) 10:30~	どなたでも	なし	申込不要
パネルシアターであそぼう	11月21日(火) 10:45~	どなたでも	なし	申込不要
おなかの赤ちゃんおはなし会	11月18日(土) 11:30~	おなかのあかちゃんと そのご家族	なし	申込不要
どんぐりちいさなおはなし会	11月8日(水) 10:45~	どなたでも	なし	申込不要

## おたんじょうびおめでとう



投稿フォームから  
ご応募ください!

1月生まれの方募集中!  
 11月12日(日)までに応募してください。  
 対象 3歳までの方



楠 暁太くん  
令和4年11月30日生まれ 1歳

☆Happy 1st Birthday☆  
 きょうちゃんの笑顔は最高!  
 すくすく元気に育ってね。



藤田 つむぎちゃん  
令和2年11月9日生まれ 3歳

3歳おめでとう! パパもママもつーちゃんの事大好きだよ。これからも元気いっぱいに育ってね。



柳平 彩帆ちゃん  
令和2年11月11日生まれ 3歳

さほ3歳、かほ1歳おめでとう!  
 2人とも生まれてきてくれて本当にありがとう!!  
 かわいい2人が宝物です

柳平 花歩ちゃん  
令和4年11月4日生まれ 1歳



# こども通信

子ども・子育てに関する情報をお知らせします。



## いいお産の日イベント

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 11月1日(水)~11月2日(木) 9時~15時  
 場所 諏訪中央病院 第3・4会議室  
 内容 アロママッサージ、骨盤ケア体験、ベビーマッサージなどを企画しています。  
 詳しくはHPや当院インスタグラムをご覧ください! 

## 手がた・足がたアートをやってみよう

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 ①11月13日(月) 13時~14時  
 ②11月29日(水) 10時~11時  
 場所 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟  
 内容 手がた、足がたをとってアートをつくります。  
 参加費 100円(材料代)  
 対象 生後1~3か月の赤ちゃんとお母さん(当院で出産された方以外のご参加も歓迎)  
 持ち物 よごれても良い服装、タオル、母子手帳  
 申し込み お電話にてお申し込みください。

## にこにこ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 11月8日(水) 11時~正午  
 場所 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟  
 内容 体重測定、育児相談、ベビーマッサージ、ママのストレッチ、授乳相談を行います。  
 参加費 無料(補助券がない方は2,000円)  
 対象 生後2~4か月の赤ちゃんとお母さん(当院で出産された方以外のご参加も歓迎)  
 持ち物 産後ケアの補助券(お持ちの方)、母子手帳、着替えやオムツ、授乳用品など  
 申し込み お電話にてお申し込みください。

## 牧場ようちえん「ぽっこ」園児を随時募集中

内容 ☆少人数で、子どもの今の「心のありよう」に寄り添いながら日々を過ごしています。  
 ☆命を育む場として、ポニーと生活する「牧場ようちえん」という新たなスタイルにご興味のある方  
 野外保育でのびのびとした子育てをお考えの方  
 まずは、見学にお越しください。体験会も随時開催しています。  
 対象 満3歳以上児、年少~年長児

## リズム遊び

こども館 0123 広場 ☎71-1661

日時 11月1日(水) 11時15分~11時45分  
 場所 こども館 0123 広場  
 内容 リズムに合わせて、体を動かしながら親子のふれ合いを楽しめます。  
 講師 多田 みさきさん  
 参加費 無料(申込不要)

## パパのためのベビーダンス&ママのリラックスヨガ

こども館 0123 広場 ☎71-1661

日時 11月12日(日) 10時~11時  
 場所 家庭教育センター  
 内容 「ベビーダンス」とは、赤ちゃんを抱っこしながらリズムに合わせて踊るエクササイズです。ママだけでなく、パパでも気軽にできる基本ステップ・サンバ・ブルース・ワルツのリズムに合わせて体を動かしましょう。パパが赤ちゃんとのダンスをしている間、ママはリラックスヨガでリフレッシュ!!ご家族でご参加ください。  
 講師 山本 美枝さん(一般社団法人日本ベビーダンス協会認定インストラクター)  
 宮澤 佳子さん(ヨガインストラクター)  
 対象 首がすわったおおむね4か月頃から1歳半くらいまでの赤ちゃんとお親  
 定員 20組  
 参加費 無料  
 持ち物 【ベビーダンス】抱っこ紐、赤ちゃんの着替え、汗ふきタオル、飲み物、  
 【リラックスヨガ】大判のバスタオルまたはヨガマット、飲み物、動きやすい支度  
 申し込み 10月23日(月) 10時から電話で受け付け

## 育児中のママを対象としたサークルひよこクラブ「予防接種」・「育児相談~夜泣きなど~」

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 ①11月6日(月) 13時30分~14時45分  
 ②11月27日(月) 13時30分~14時45分  
 場所 諏訪中央病院 講堂(5分前に産科外来10番へ)  
 内容 ①「予防接種」について小児科医師によるお話し  
 ②「育児相談~夜泣きなど~」について小児科武井医師によるお話し  
 参加費 無料  
 対象 未就園児のお子さんとその親(当院で出産された方以外のご参加も歓迎)  
 持ち物 母子手帳、お子さんに必要な物、バスタオル  
 申し込み お電話にてお申し込みください。