



子育て支援センター
ねむのもり

高崎市吉井町池1151-1
ねむの木こどもの森内

支援センター直通
090-3336-7274

ねむのもりは未就園の乳幼児とお母さん、お父さんが集う『遊びの場』です。
育児に関する知っておきたい知識や情報も提供しています。
一緒に子育てを楽しみましょう！



- ・参加費は無料です。（講座により実費がかかることもあります）
- ・いつでも参加できますので、気軽にお出かけ下さい。
- ・お子さんの体調や生活リズムに合わせて遊びに来てくださいね！

	9:00~11:30	11:30~12:30 ランチタイム	12:30~14:30
月	りんご (2~3歳児)	どなたでも参加できます	
火	いちご (0~1歳児)	★のマークのある日は午前午後にかかわらず	
水	りんご (2~3歳児)	りんご(2~3歳児) いちご(0~1歳児)	
木	いちご (0~1歳児)	どなたでも参加できます	
金	りんご (2~3歳児)		



- ★公園であそぼう 10/9(火),12(金)10:00~11:00 支援携帯 090-3336-7274
午前中、市内の公園であそびます。現地集合です。支援センターは1日閉所となります。
9日(火)は観音山ファミリーパーク(高崎市寺尾町1064-30)
12日(金)はケルナー広場(高崎市石原町2685)です。悪天中止。
- ★育児講座 親子ピクス 3(水)10:30~
山田久琴先生による親子ピクスです。赤ちゃんでも大丈夫です。楽しく遊びましょう♪
- ★ねむのもり大運動会ごっこ 26日(金)10:00~
元気なみんなあつまれ~! ハイハイレースやマイボールを作って玉入れをしよう♪
- ★親子クッキング 17日(水)10:00~ 赤い名札のお子さんが対象です
お月見団子を作ります。(白玉粉・絹豆腐・かぼちゃ・あずき)
エプロン・三角巾を持参してください。
- マタニティ教室 23日(火)13:00~ 妊婦さん、生後3か月くらいまでの親子対象です
今月は整体師の谷幸子先生による講座です。簡単な体操でママの体をほぐしましょう。
赤ちゃんが落ち着く抱き方、寝かせ方、向き癖防止に生まれてすぐできることなどの話も。
- ★育児講座 母乳のお話 30日(火)10:00~
助産師の佐藤孝子先生によるおっぱいのお話です。卒乳・断乳についてや授乳中の
トラブルのお話、乳がん検診やセルフチェックについてなど。

※ 都合により、1日(月)は終日閉所、15日(月)16日(火)は12:30で閉所となります。

平成30年

10月の予定

10/1~12日は浄化槽の工事のため、支援センターのトイレ・水道が使用できません。
その間、ランチはできませんが、半日は開所いたします。園内のトイレ・洗面所をご案内いたします。
大変ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

月	りんご	火	いちご	水	りんご	木	いちご	金	りんご
10/1		2		3	育児講座 10:30~	4	いちご 9:00~11:00	5	りんご 9:00~11:00
お休み		自由遊び		★親子ピクス(山田先生)		身体測定		身体測定	
		*11:30まで*ランチはできません*園内のトイレをご案内します 午後お休み							
8		9		10		11		12	
		10:00~11:00 公園であそぼう		午前お休み		10:30~ 阿久津先生		10:00~11:00 公園であそぼう	
敬老の日		観音山ファミリーパーク 現地集合・悪天中止		骨盤エクササイズ④ 13:00~谷先生(予約制)		★赤ちゃん教室		ケルナー広場 現地集合・悪天中止	
		支援センターは一日閉所							
15		16		17		18		19	
ランチできます 自由遊び 12:30まで		ランチできます 10:30~		りんご 10:00~		自由遊び 13:00~		自由遊び	
		★はじめましての日 初回・回数利用の方対象		親子クッキング お月見団子		★子育て講座②(予約制) ヨガ		★試食会(予約制)	
午後お休み		午後お休み		持ち物:エプロン・三角巾					
22		23		24		25		26	
10:30~		自由遊び		自由遊び 10:30~		10:30~		10:00~	
★読み聞かせ 自由遊び		マタニティ教室 13:00~ 谷先生		★コーラス♪		★リラクゼーション 阿久津先生 ママの体を癒しましょう		★大運動会ごっこ ハイハイレース・玉入れ	
29		30		31		11/1		2	
自由遊び		育児講座 10:00~		自由遊び 10:30~		育児講座 10:30~		自由遊び	
		母乳のお話 助産師 佐藤先生		★誕生日会 12:30~		★胎内記憶のお話 阿久津先生			
				★コーラス♪					
5		6		7		8		9	
りんご 9:00~11:00		いちご 9:00~11:00		自由遊び 13:00~谷先生(予約制)		10:30~		自由遊び	
身体測定		身体測定		骨盤エクササイズ①		赤ちゃん教室 持ち物・バスタオル			

※ 携帯で「子育て情報配信」に登録すると、半月ごとにねむのもりの予定が配信されます。
下記のアドレス宛に空メールを送り、登録用メールから「育児」を選んで登録して下さい。

ys-mail@yoshiishakyo.or.jp

是非ご利用ください。