



子育て支援センター  
**ねむのもい**

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

ねむのもい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)		



**育児講座** ☆1日(木)10:30~阿久津先生による胎内記憶のお話です。  
 ☆16日(金)10:30~家族心理士の小松先生とお話しましょう。  
**はじめましての日** ☆20日(火) 10:30~  
 初めての方や、数回しか利用したことのない方が対象です。  
**骨盤エクササイズ** ☆7,14,21,26日(水)13:00~14:00谷先生による骨盤体操です。  
 4回1セットになります。要予約。(参加費がかかります) 次回は1月です。  
**ハンドメイドの日** 2日(金)、13日(火)  
 ハンドメイドの日や自由遊びの時間で好きな物を作ります。  
 材料費がかかります。スタッフにお声かけください。  
**親子クッキング** ▲12日(月)10:00~予約制、対象・りんごの名札のお友だち  
 手打ちうどんを作ります。(小麦粉・きのこ・野菜など)  
 エプロン・三角巾・お椀・お箸またはフォークを持ってきてください。  
**誕生会** ☆21日(水)10:30~、事前に予約をお願いします。

11月生まれのお友達は事前に写真を撮りますので、遊びに来てください。  
**マタニティ教室** 27日(火)13:00~エコクラフトのかご作りをします。(材料費がかかります)  
 \*30日(金)は都合でお休みになります。よろしくお願ひします。



# 11月の予定



月	りんご	火	いちご	水	りんご	木	いちご	金	りんご
29	自由遊び	30	育児講座 10:00~ 母乳のお話 助産師 佐藤先生	31	自由遊び 10:30~ ☆誕生会 12:30~ ☆コーラス♪	11/1	育児講座 10:30~ ☆胎内記憶のお話 阿久津先生	2	自由遊び ハンドメイドの日 モバイル・ゴミ箱など (材料費がかかります)
5	りんご 9:00~11:00 身体測定	6	いちご 9:00~11:00 身体測定	7	自由遊び 13:00~ (予約制) 骨盤エクササイズ①	8	10:30~ 赤ちゃん教室 持ち物・バスタオル	9	自由遊び
12	りんご 10:00~ 親子クッキング 手打ちうどん 持ち物:エプロン・三角巾	13	自由遊び ハンドメイドの日 モバイル・ゴミ箱など (材料費がかかります)	14	自由遊び 10:30~ ☆コーラス♪ 13:00~ (予約制) 骨盤エクササイズ②	15	自由遊び 13:00~ 子育て講座①(予約制) ハンドクリーム作り	16	育児講座 10:30~ ☆家族心理士さんと話そう 小松先生
19	10:30~ ☆読み聞かせ 自由遊び	20	10:30~13:00~ ☆はじめましての日 初めての方や、数回しか利用したことのない方が対象です	21	自由遊び 10:30~ ☆誕生会 13:00~ (予約制) 骨盤エクササイズ③	22	自由遊び 10:30~ ☆リラクゼーション ☆ママ対象自由参加 阿久津先生	23	勤労感謝の日
26	自由遊び	27	自由遊び 13:00~マタニティ教室 エコクラフトのかご作り	26	自由遊び ☆試食会 (予約制) 13:00~ (予約制) 骨盤エクササイズ④	29	自由遊び	30	お休み
12/3	りんご 9:00~11:00 身体測定	4	いちご 9:00~11:00 身体測定	5	午前お休み 11時30~ 自由遊び	6	リース作り	7	リース作り 13:30まで 午後お休み

※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い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](mailto:ys-mail@yoshiishakyo.or.jp) 是非ご利用ください。