2021 10月

# よいこのへや

新型コロナの感染拡大状況により、利用方法・行事等、大きく変わる可能性もございます。ご利用前にお問い合わせいただくと確実です。

| 日程 | | イベント名 | 場所 | 予約 |
|---|---|---|---|---|
| 10／４(月) | 10:30～11:30 | ベビーマッサージ | よいこのへや | 要（※１） |
| 10／７(木) | 10:30～11:30 | 顔ヨガ | | 要（※２） |
| 10／８(金) | 10:00～11:00 | うごいてあそぼ！ | | 不要 |
| 10／11(月) | 10:30～11:00 | ピアノとうたお♪ | | 不要 |
| 10／17(日) | 9:00～16:00<br>10:00～11:30 | 開所日<br>ママ力ＵＰ座談会<br>（心のデトックスをしよう！） | | 不要<br>要（※３） |
| 10／21(木) | 10:30～11:30 | プレママデー（マタニティヨガ） | | 要（※４） |
| 10／27(水) | 10:00～11:00 | リラックスヨガ | | 要（※５） |
| ★ 10／５(火)はスタッフ会議のため11時open | | | | |

【ご予約方法：①直接スタッフへ、②電話８３－４４１５、③よいこのへやFacebookページ】

※１：要５００円（臼杵市子育てほっとクーポン使用ＯＫ）・バスタオル
※２：６名程度／お子様別室・託児無料（持ち物：大きめの手鏡・スマホ）
※３：詳細以下
※４：６名程度／上のお子様は別室託児無料
※５：６名程度／お子様別室・託児無料（初めての方・経験回数少ない方優先）

10月から定期的に実施する【顔ヨガ】をスタッフも体験中。広報臼杵10月号（市報）に先生の記事が載ってますよ☆

## ママ力ＵＰ座談会【テーマ：心のデトックスをしよう！】

新型コロナにささやかな日常が奪われ、この冬で２年が経とうとしています。
初めての子育てに、きょうだい児の子育てに、コロナに対する漠然とした不安も加わり、モヤモヤを抱えて過ごしているママも多いのでは？

写真は、デトックスのイメージ（笑）

体はもちろん、見えない心だってメンテナンスが必要！！！
話に来られませんか？
働くママも大歓迎！
リートークです。

**★10／17（日）10時～11時半**
**★託児：無料（人数制限あり）**
**お問合せください。**

## 顔ヨガ

**講師：田中理恵 さん**
**臼杵市地域おこし協力隊）**
笑っているママが一番！
一緒に楽しくレッスンしましょー(*^-^*)♪♬

【11月の予定】
1(月)　ベビーマッサージ
9(火)　防災食ピクニック
11(木)　顔ヨガ
14(日)　開所日
　パパとうごいてあそぼ！
18(木)　プレママデー
22(月)　ピアノとうたお♪
24(水)　リラックスヨガ
26(金)　ママ力UP座談会

引き続き・検温の徹底をお願いします。なお、感染流行地域に滞在した方は、しばらくご利用を控えて頂きますようお願い致します。

←活動の様子(Facebook)はこちら

「よいこのへや」は、（公社）臼津地域シルバー人材センターが運営しています