



よいこのへや

2022年

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
7 / 4 (月)	10:30～11:30	ベビーマッサージ	よいこの へや	要 (※ 1)
7 / 12 (火)	10:30～11:00	ピアノとうたお♪		不要
7 / 14 (木)	13:30～14:30	産後ピラティス		要 (※ 2)
7 / 17 (日)	10:00～12:00	プレママ・プレパパデー	ちあぽーと	要 (※ 3)
	9:00～16:00	日曜開所日	よいこの へや	不要
7 / 21 (木)	10:00～11:30 いつもと時間が違います	プレママデー (メモリアルフォトフレームを作ろう)		要 (※ 4)
7 / 22 (金)	10:00～11:00	うごいてあそぼ！		不要
7 / 27 (水)	10:00～11:00	リラックスヨガ		要 (※ 5)
7 / 29 (金)	10:30～11:00	絵本の読み聞かせ会		不要
7 / 5 (火) スタッフ会議のため11時OPEN				

【ご予約方法：①来所、②電話83-4415、③よいこのへやFacebook or Instagramメッセージ】

※1：500円(子育てはっとクーポンOK)・バスタオル
※2・3・4：詳細以下 ※5：6名様まで(託児別室無料)

予約は全て **先着順**



プレママ・プレパパデー(※3)



- ★対象：妊娠中の方・パートナー(白杵在住 or 里帰り/初産・経産問わず)
- ★講師：臼津助産師会助産師・臼杵市子ども子育て課保健師・よいこのへやスタッフ
- ★内容：沐浴指導・お産&母乳育児の話
／子育て支援サービスの話／プレママ・プレパパ座談会
- ★上のお子様：スタッフが見守りますので、ご安心ください☆
- ★申込：電話・SNSメッセージ・QR

助産師さんや先輩ママとゆっくりお話できますよ☆



申込フォーム

産後ピラティス(※2) プレママデー(※4) どんな仕上がりになるのかな!? 随時SNSで情報UPしていきます☆

NEW!

午後開催の新イベントです。
詳しくは裏面へ♪

- ★対象：どなたでも【予約多数の場合は、妊娠中の方を優先させていただきます】
(白杵在住 or 里帰り/初産・経産問いません)
- ★講師：藤本理恵先生(ハンドメイド作家・ワークショップ講師)
- ★内容/料金：メモリアルフォトフレームを作ろう♪/参加無料
- ★託児：スタッフが見守りますので、お子様連れでもご安心を(*^^)v
- ★申込：電話・SNSメッセージ・QR



申込フォーム

先輩ママスタッフ増えました(*^▽^*)!

★★★ 稗田 愛さん ★★★

皆さんよりちょっぴり先の子育てをしているママです。
週2回くらい居ます。(だいたい水曜固定)
2児の母です。遊びに来てくださいね〜♪

8月の予定

- 1(月) ベビーマッサージ
- 8(月) 産後ピラティス
- 18(木) プレママストレッチ & 助産師さんとお話しよう
- 21(日) 日曜開所日
- 23(火) ママUP座談会
(乳がんの話・病院情報シェア)
- 26(金) うごいてあそぼ!
- 29(月) リラックスヨガ
- 30(火) ピアノとうたお♪



よいこのへや



どんなところ？

- 未就学のお子様とその保護者が遊べる場所です♪
- OPEN：月～金・第3日曜日／9時～16時
毎月第1火曜日は11時OPEN
- 料 金：親子での利用は無料
一時預かり1時間300円／人（予約不要）
- イベントや子育て相談もおこなっています
- 活動の様子：FacebookやInstagramをご覧ください(*^^)v

一時預かりについて

- 対象：白杵市にお住まい or 里帰り中の方
- 料金：1時間300円／人（子育てほっとクーポン利用可）
- お仕事以外なら、どんな用事でもOK！（予約不要）
例）ママの病院・美容院・リフレッシュ・家事等

妊娠期からご利用できます

- プレママデー：毎月第3木曜日10時半～11時半（どなたでも）
- プレママ・プレパパデー：奇数月の第3日曜日に実施予定
- ベビー用品の貸出：ベビーベッド・ベビーバス・パウンサー等
- ベビー服のお下がりもあります



← 外観
↓ この看板ふもと



- 白杵市港野本通7組（港野商店街内）
- TEL：0972-83-4415
- 駐車場あり
- （公社）白津地域シルバー人材センターが運営しています



Facebook Instagram

活動の様子は
こちらから。
子育て情報も
載せてます(*^^)v

よいこのへや

妊娠中からの
利用は
いいこと
たくさん♪



子どものいる暮らしをイメージできる

- 出産・誕生への期待感が高まる
- 赤ちゃんの声に答える、目を合わせてあやす、赤ちゃんが安心できるように抱っこするなど、**赤ちゃんとのかわり方**を学べる
- 寝返りやハイハイなどを見ることで、**赤ちゃんの発達**の道筋を知ることができる
- ニーズに合わせた支援が得られる



- プレママ同士で交流できる
- 子育て中のママとの交流で、**妊娠時の過ごし方や出産のための心構え**を知ることができる
- プレパパが、**子育て中のパパと交流**できる
- 産前産後の手続き、**育児グッズ**など情報を得られる
- 産休、育休、職場復帰のための保育所や一時預かりのサービスなど地域の情報を得られる

プレママ・プレパパデー

- 令和4年度 開催日 <10:00～12:00>

- ① 5月15日（日）
- ② 7月17日（日）
- ③ 9月18日（日）
- ④ 11月20日（日）
- ⑤ 1月15日（日）
- ⑥ 3月19日（日）

2人で一緒に
赤ちゃんを迎える
準備を
しませんか？



過去の様子



申込フォーム

（共催）白杵市子ども子育て課・白津助産師会

詳細は、市報・よいこのへやSNS等をご覧ください。

プレママデー

- 毎月第3木曜日開催中

初産婦・経産婦・赤ちゃん。
みんな混じって楽しくお話します。
少しでも安心して子育てに臨めるように、
“はじめての一步” 踏み出してみませんか？
ママ友もできますよ～(*^^*)♪



ベビー用品の無料貸出や、
ベビー服・グッズを無料で
お譲りしています。
お問合せください☆

よいこのへや

産後ピラティス 始めます月



一緒に
身体の戻りを
実感しましょ♪

ボクと一緒に
やらない！？

講師：田中 理恵 先生

（顔ヨガ&ピラティスインストラクター）

毎月1回実施予定(日程は市報・SNS等をご覧ください)



赤ちゃんと一緒に
出来たり、ママだけ
ガッツリやる
スログラムなど
色々構想中～♪
お待ちしています
(*^^)v

日時・場所
① 7/14（木）
② 8/8（月）
いずれも13:30～
よいこのへやにて
③以降は市報・SNS等にて
参加費・託児無料
持ち物
ヨガマット・水分
バスタオル

対象
産後2ヶ月～1年未満の方
（健診にて健康状態に問題のない方。 帝王切開の場合は、医師より運動の許可を 得られた方が安心です。）
申込・問合せ先
よいこのへや 0972-83-4415 / DM



Instagram

Facebook



産後ピラティス用トレーニング20時間修了済だそうです。ご安心を！

一緒に子育てして、楽しい時間をシェアしましょう(*^-^*)♪
ママやパパ達の声を取り入れながら、楽しいイベントを
展開していきますよ～！！
まずは、SNSで活動の様子をご覧ください♡

「よいこのへや」は、（公社）白津地域シルバー人材センターが運営しています