

October 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。お問合せいただくと確実です。
定期的なおもちゃの消毒、二酸化炭素濃度の計測と換気等でコロナ感染対策に留意しています。
現在水分補給以外の飲食はお控えいただいております（一時預かり児以外）

2022年

日程	イベント名	場所	講師	予約
10/11(火)	13:30~14:30	産後ピラティス	専	要(※1)
10/16(日)	9:00~16:00 10:00~12:00受付	日曜開所日 おもちゃの病院開院!	一専	不要
10/18(火)	10:30~11:00	ピアノとうたお♪	専	不要
10/20(木)	10:00~11:30	プレママデー (手作り円形スタイを作ろう)	専	要(※2)
10/21(金)	10:00~11:30	ほっこりおはなし会 (他のママは?こんな時どうしてる?)	一	要(※3)
10/24(月)	10:00~11:00	リラックスヨガ	専	要(※4)
10/27(木)	10:00~11:30	ママカUP座談会 (知ってほしいダブルケアのこと)	専	要(※5)
10/28(金)	10:00~11:00	うごいてあそぼ!	専	不要
10/31(月)	10:30~11:30	ベビーマッサージ	専	要(※6)

よいこのへや
【変更】
市報と日程
が違います。
こちらが◎

予約は全て
先着順

10/4(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 産後ピラティス

- ★対象:産後2ヶ月目~1年未満の方
- ★講師:田中 理恵さん
(ピラティスインストラクター)
- ★参加費:無料(別室無料託児付)
- ★定員:5名まで
- ★持ち物:ヨガマット・水分・バスタオル

※2 手作り円形スタイを作ろう(手縫い)

- ★対象:どなたでも(申込多数の場合はプレママ優先)
- ★講師:鈴木 かすみさん(てしごとの店 和輪話)
- ★参加費:無料(別室無料託児付)
- ★定員:5名程度
- ★持ち物:裁縫道具・好きな布等(申込時に詳細お伝えします)



子どもがいると、ボタン付け・アップリケ付け・ウエスト周りの調整・ズボンの裾上げ...意外と必要になってくる裁縫スキル。みんなで楽しくアップさせましょー☆

※4 リラックスヨガ

- ★対象:どなたでも(妊婦さんOK)
- ★講師:甲斐 愛さん
(ヨガ・マタニティヨガインストラクター)
- ★参加費:無料(別室無料託児付)
- ★定員:5名まで
- ★持ち物:ヨガマット(あれば)・水分

※3 ほっこりおはなし会(他のママは?こんな時どうしてる?)

- ★参加費:無料(別室無料託児付) ★託児:5名程度

初めての子育て、慣れない土地での子育て、何かお困りのことはないですか?
他のママどうしてるのかな...?こんな時どうしてるのかな...?
些細な悩みでも、みんなでワイワイ話して共有すると心が軽くなるもの♪
テーマはフリー。子育てのヒントが得られるかも! ?どなたでもどうぞ(*▽*)

※6 ベビーマッサージ

- ★対象:基本生後2ヶ月目~
- ★講師:児玉 理恵佳さん
(ベビーマッサージインストラクター)
- ★参加費:500円(ほっとクーポン可)
- ★持ち物:バスタオル

※5 ママカUP座談会(知って欲しいダブルケアのこと)

- ★講師:佐藤 智子さん(ダブルケア しましまかふえ)
- ★参加費:無料(別室無料託児付) ★託児:5名程度

【ダブルケア】という言葉を知っていますか?
育児と介護を同時に担うことで、近い将来、直面する人が増え、
社会問題化すると考えられています。
想像つかない・自分ごとではないかもしれませんが、突然自分の身に起こったら...?
経験者のお話を聞いて、すこーしだけ、心にストックしませんか?



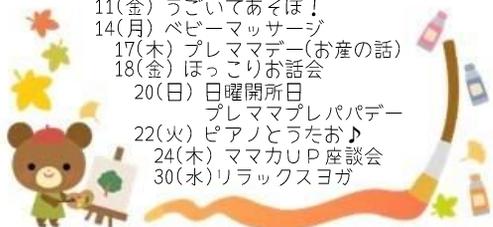
11月の予定

- 7(月) 抱っこ相談会
- 8(火) 産後ピラティス
- 11(金) うごいてあそぼ!
- 14(月) ベビーマッサージ
- 17(木) プレママデー(お産の話)
- 18(金) ほっこりお話し会
- 20(日) 日曜開所日
プレママプレパパデー
- 22(火) ピアノとうたお♪
- 24(木) ママカUP座談会
- 30(水) リラックスヨガ

おもちゃの病院開院!



お子様の大切なおもちゃが壊れてお困りの方おられますか?おもちゃドクターが来て見てもらえんことになりましたよー(´o´)/
★予約不要・無料★
※当日受付で後日お返しという場合もございます。
※修理に部品交換をした場合は実費をいただきます。
★おもちゃドクター 岡村謙一さん★



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・家事など

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・バウンサーなど
- ベビー服のお下がりもあります



← 外観

↓ この看板ふもと



- 白杵市港町本通7組（港町商店街内）
- 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

初！
抱っこ相談会
開催しました



Before

After

ベビーウェアリング
アドバイザー
利光優花さん



抱っこに関する
基本のお話+各々
見ていただき、

背中ベルトの位置や赤ちゃんとの密着度など、ポイントを細かく教わりました。体の負担感軽減に感動の声～(*^~^*)!!!
スリングの使い方も教えてもらいましたよ～
抱っこグッズは沢山あり過ぎて購入時にも悩みますよねえ・・・
特徴を知り、専門家に教えてもらい、正しく使っていきたい！
要望多数で、次は11/7（月）に開催が決定！お楽しみに☆



プレママ
プレパパ
デー



プレママ
デー

助産師@日高真理子さんによる『母乳育児のはなし』
とても勉強になりました！次は11/17（木）『お産のはなし』
最近ママ達が気になる無痛分娩についても話してみよう！



子育て支援の役割



目指す支援のカたち

ライフスタイルの
変化に寄り添った
実践的な支援

コロナ感染拡大と台風14号接近の中、オンラインで初めて
プレママプレパパデーを開催しました！
助産師による沐浴や赤ちゃんのお世話の仕方の動画を流し、
よいこのへやは子育て支援についての話をZOOM配信。
盛り沢山の内容でした。次は11/20（日）☆
【必要だと思うこと、これからも丁寧に続けていきます】
白杵市子ども子育て課・白津助産師会・よいこのへや共催

