# December 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。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。

| 日程 | | イベント名 | 場所 | 講師 | 予約 |
|---|---|---|---|---|---|
| 12／7(水) | 10:30～11:30 | 歯科衛生士さんによる歯の相談会 | よいこのへや | 専 | 要（※1） |
| 12／8(木) | 13:30～14:30 | 産後ピラティス | | 専 | 要（※2） |
| 12／9(金) | 10:00～11:00 | うごいてあそぼ！ | | 専 | 不要 |
| 12／12(月) | 10:30～11:30 | ベビーマッサージ | | 専 | 要（※3） |
| 12／15(木) | 10:00～11:30 | プレママデー（抱っこ紐の選び方・抱っこ相談） | | 専 | 要（※4） |
| 12／16(金) | 10:00～11:30 | ほっこりおはなし会（子育てフリートーク） | | — | 要（※5） |
| 12／18(日) | 9:00～16:00<br>10:00～11:30 | 日曜開所日<br>パパトーーーク（育休について） | | —<br>— | —<br>要（※6） |
| 12／21(水) | 10:00～11:00 | リラックスヨガ | | 専 | 要（※7） |
| 12／24(土) | 10:30～11:30 | ピアノとうたお♪<br>クリスマスコンサート | 中央公民館ホール | 専 | 要（※8） |

予約は全て先着順

12／6(火)スタッフ会議のため11時OPEN。12／27(火)～1／4(水)まで年末年始お休みです。

【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 歯科衛生士さんによる歯の相談会

★対象:どなたでも
★講師:松井 たまみさん(大分県歯科衛生士会)
★参加費:無料 ★持ち物:いつも使っている歯ブラシ

初開催！歯の相談会です(*^^)v
歯に関するお悩み・疑問、この機会にスッキリしませんか？

## ※2 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

## ※3 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
ママへのハンドマッサージプレゼント中♡

## ※4 プレママデー（抱っこ紐の選び方）

★対象:どなたでも ★参加費:無料 ★講師:利光 優花さん(ベビーウェアリングアドバイザー)

抱っこ紐って、たくさん種類があるから選ぶのに悩みますよねぇ･･･
2ヶ月に1度実施している『楽ちん抱っこ相談会』では、ママ達声を揃えて『買う前に知りたかった！』とおっしゃいます。そこで、プレママさん向けに抱っこの基本と様々な抱っこ紐を知っていただく機会を作りました。当日は『楽ちん抱っこ相談』も承ります。ご相談ください(*^-^*)

## ※7 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

## ※5 ほっこりおはなし会（子育てフリートーク）

★対象:どなたでも ★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ありませんか？
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♪
テーマを決めずにゆるーーーーーーーーりとお話しましょう～☆
子育てや生活を整えるヒントが得られるかも！？どなたでもどうぞ(*^▽^*)

## ※6 パパトーーーク（育休について）

★対象:どなたでも ★内容:育休制度理解・体験談シェアなど
★お子様:別室にてスタッフが見守ります。
（人数制限託児あり。予約制とさせていただきます。）

パパトーーーク予約

育児・介護休業法の改正により、10月から産後パパ育休が施行されました。
実際育休を取得したパパ、育休後復職したパパ、これから取得しようと考えている男性、『育休について』話してみませんか？先輩パパを呼び、男性だけで話せる空間にしたいと思います。お気軽にどうぞ(*^^)v

よいこのへやを飛び出すコンサートは、2019年のサマーコンサート以来！
広い空間でコロナ感染対策に留意しながら実施したく、来場者把握のため予約制とさせていただきます。

コンサート予約

# 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でご覧ください(*^^)v

## 一時預かりについて

- 対象：臼杵市にお住まい 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

- 臼杵市港町本通７組（港町商店街内）
- TEL：0972-83-4415
- 駐車場あり

（公社）臼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

## 11組のご参加ありがとうございました！
## プレママ・プレパパデー開催(*^^)v

市の保健師　臼津助産師会

体重管理について

沐浴実演

妊婦ジャケット体験

スタートから
２人で一緒に♡がいいですね！

子育て支援について

パパ・ママ別交流会

必要だと思うこと。これからも、ニーズを汲み、カタチを変えながら開催していきます！
モリモリ充実した内容ですよ☆更に子育てしやすい町を目指して丁寧に続けていき、根付いたらいいな♡

## ＴＯＳゆ～わくワイド

『楽ちん抱っこ相談会』の様子が
放送されました(*^▽^*)！

小笠原アナだよ！

抱っこの基本を
説明してもらい、
１人ずつ調整して
もらう時間を
作ります。
ママ達大感動☆彡

ちがいは
どこでしょ？

Before

After

コンサート
来てね♪

６（金）ほっこりお話会(子育てフリートーク)
11(水）産後ピラティス
13(金）うごいてあそぼ！
15(日）日曜開所日／プレママ・プレパパデー
16(月）楽ちん抱っこ相談会
17(火）ベビーマッサージ
19(木）プレママデー（助産師さんの話）
23(月）ピアノとうたお♪
25(水）リラックスヨガ
27(金）手形足型アート
31(火）ママカUP座談会（もうすぐ１年生）

### １月の予定