



よいこのへや

ご予約は **先着順**

2023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	講師	予約	memo (対象・持ち物等)
1 / 6 (金)	10:00~11:30	ほっこりおはなし会 (子育てフリートーク)	—	要 (※1)	どなたでもOK。 託児5名まで。別室無料託児付。
1 / 11 (水)	13:30~14:30	産後ピラティス	専	要	産後2ヶ月目~1年未満の方。 定員5名。別室無料託児付。 ヨガマット・バスタオル・水分
1 / 13 (金)	10:00~11:00	うごいてあそぼ!	専	不要	どなたでもOK・水分
1 / 15 (日)	9:00~16:00 10:00~11:30	日曜開所日 プレママ・プレパパデー	— 専	— 要 (※2)	— 白杵在住または里帰り出産予定の方。 参加者へ別途お知らせします
1 / 16 (月)	10:00~11:30	楽ちん抱っこ相談会	専	要 (※3)	どなたでもOK・抱っこひも
1 / 17 (火)	10:30~11:30	ベビーマッサージ	専	要	生後2ヶ月目~・バスタオル 500円 (ほっとクーポン可)
1 / 19 (木)	10:00~11:30	プレママデー (助産師さんによる 母乳ケアの話①妊娠期~卒乳まで)	専	要 (※4)	どなたでもOK。 託児5名まで。別室無料託児付。
1 / 23 (月)	10:30~11:00	ピアノとうたお♪	専	不要	どなたでもOK。
1 / 25 (水)	10:00~11:00	リラックスヨガ	専	要	定員5名妊婦OK。別室無料託児付。 ヨガマット (あれば)・水分
1 / 30 (月)	10:00~11:30	ママカUP座談会 (もうすぐ1年生)	—	要 (※5)	どなたでもOK (年長児ママ優先) 託児5名程度・別室無料託児付。

1 / 5 (木) 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 ほっこりおはなし会 (子育てフリートーク)

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ゆる……りとお話しよう~☆
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(*^v^*)

※2 プレママ・プレパパデー

★対象：妊娠中の方・パートナー(初産・経産不問/白杵在住 or 里帰り先が白杵の方)
★講師：白杵市子ども子育て課保健師・白津助産師会助産師・よいこのへやスタッフ
★場所：ちあぽーと
★内容：保健師・助産師・子育て支援員による講話/赤ちゃんのお世話や沐浴指導
/妊婦ジャケット体験 など
★上のお子様：同室内にてスタッフが見守りますのでご安心ください。

 コロナ感染対策に留意しながら、ちあぽーとにて実施します。
妊婦ジャケットをパパにも体験していただく予定。
保健師・助産師・子育て支援員とゆっくりお話できる良い機会です♪
“2人で一緒に赤ちゃんを迎える準備”しませんか(*^v^*)？



申込フォーム

※3 楽ちん抱っこ相談会

抱っこの基本をお話いただいた後、個別にお持ちの抱っこ紐を
調整していただきます。長時間、長い期間使用する抱っこひも。
正しく使い、ママも赤ちゃんもストレスフリーな抱っこを
目指しましょう♪ Before→Afterの感動をぜひ！

※4 プレママデー

『可能であれば母乳育児をしたい』というママが増えています。
今回は、妊娠期~卒乳までの母乳のケアについて。
断乳・卒乳ってどうすればいいの？と思いながら、母乳育児中の
ママも、聞きにいらしてくださいね♪

※5 ママカUP座談会 (もうすぐ1年生)

小学校ってどんな感じ？特に第1子の入学はママも子どもドキキ
ですよね。入学まで、年長児の今からできることは？
先輩ママも交じり、学校のこと、放課後児童クラブの情報など、
いろんなお話ができればと思います。同じ小学校の先輩ママと
繋がってくと、後々助かることも多いですよ~(*^v^*)v



~講師の紹介~

- ★産後ピラティス：田中 理恵さん(ピラティスインストラクター)
- ★うごいてあそぼ!：竹村 千晶さん(理学療法士)
- ★楽ちん抱っこ相談会：利光 優花さん(ベビウエアリングアドバイザー)
- ★ベビーマッサージ：児玉 理恵佳さん(ベビーマッサージインストラクター)
- ★プレママデー/プレママ・プレパパデー：日高 真理子さん(助産師)
- ★ピアノとうたお♪：児玉 彩さん(ピアノの先生)
- ★リラックスヨガ：甲斐 愛さん(ヨガ・マタニティヨガインストラクター)
- ★ほっこりお話し会&ママカUP座談会：祖父江 美幸(保育士・子育て支援員)

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（子育ては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

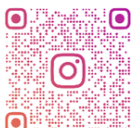
↓ この看板ふもと



- 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



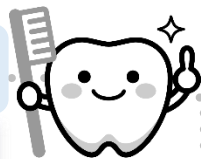
Facebook



Instagram

活動の様子は
こちらから。
子育て情報も
載せてます(*^^)v

みんな聞きたい！？相談したい！？
歯のはなし



乳歯も大事に
使おうね！



1人5分程度
個別相談

こんなお悩み出ました

- ・歯ブラシいつから？
- ・歯医者デビューはいつ？
- ・フッ素塗布ってなに？
- ・どんな間隔ですれば？
- ・歯磨き粉の使い方
- ・どんな歯ブラシがいい？
- ・歯磨きを嫌がります((++))
- ・指しゃぶりまだ大丈夫！？
- ・歯ぐき大丈夫！？
- などなど・・・

日頃の利用の中でお子様の歯に関する相談やお悩みが多いことから、大分県歯科衛生士会@松井たまみさんをお招きし、歯の相談会を実施しました。ママ達とても真剣！個別相談もとても充実しているようでした。希望の声もチラホラ耳に入るので、そのうち再開催も企画しますね～(*^^)v



『こんなお話聞きたい！』『こんな事やって！』がありましたら、気兼ねなく仰ってくださいね。いつでもお待ちしております♡

“子育てのはなし”しませんか？

よいこのへやでは、月に2回、ママ達だけのお話会を実施しています。その間、お子様はスタッフと遊びます♪
『ほっこりお話し会』は、テーマを決めずにフリートーク。
『ママカUP座談会』は、テーマを決めての情報交換会。
新米ママ、ちょっと先行く先輩ママ、だいぶ先行く祖父江と、様々な年齢・ステージのママ達が話すことで良い効果も刺激もあるんですよ。特に乳幼児期のお子様と向き合う今、育休中や専業主婦ママはモヤモヤする時期。みんなで話すことで、解決はしなくとも、『私一人だけじゃなかったんだ・・・』『分かる!!!』と共感し合うことができ、とてもスッキリします。
ネットや本の知識より、ずっと、心に残ります。
美味しい飲み物でも飲みながら、ほっこりワイワイお話しませんか？



初めまして！
でも盛り上がる
のが女性の
特技ですね☆

寝ちゃったので人形で
マッサージ（笑）



うごいて
あそぼ！



お疲れさま



ママ達、いつもお疲れ様です♡
ベビーマッサージ時には、ハンドマッサージのプレゼントがあるんですよ。癒されに来てくださいね(*^^)v

2月の予定

- 3(金) ほっこりお話し会(子育てフリートーク)
- 6(月) ピアノとうたお♪
- 8(水) 手型足型アート
- 13(月) 産後ピラティス
- 15(水) ベビーマッサージ
- 16(木) プレママデー
- 17(金) うごいてあそぼ！
- 19(木) 日曜開所日
プレママプレパパデー
- 20(月) リラックスヨガ
- 24(金) ママカUP座談会
(どうする？トイレトレーニング)

※予定は変更になる
場合もございます

