



# みずべ10月のプログラム

◎のプログラムは事前予約が必要です。  
なお相談に関しては随時受け付けています。  
また電話でも受け付けできます。

| 日     | 月                         | 火                                                        | 水                                             | 木                                              | 金                                                 | 土                             |
|-------|---------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|
|       |                           | 1                                                        | 2                                             | 3                                              | 4                                                 | 5                             |
|       | 相談室<br>ひろばやすみ             |                                                          | おはなし会<br>10:30～11:00                          | ◎ハピトレ講座<br>10:00～12:00<br>みずべ会議<br>14:00～14:30 | ◎合同ピクニック<br>11:00～14:00                           | ◎ベビママヨガ<br>10:00～11:30        |
| 6     | 7                         | 8                                                        | 9                                             | 10                                             | 11                                                | 12                            |
|       | ★深北出張ひろば<br>相談室<br>ひろばやすみ | ◎グループ<br>懇談会②<br>10:15～12:00                             |                                               |                                                | ★小松橋出張<br>ひろば<br>baby room<br>13:15～14:45         | ◎パパと<br>ベビータッチ<br>10:15～11:30 |
| 13    | 14 体育の日                   | 15                                                       | 16                                            | 17                                             | 18                                                | 19                            |
|       |                           | ◎ハンドトリートメント<br>10:15～11:55<br>◎助産師さんの個別ケア<br>13:45～15:30 | 合同あおぞら<br>10:30～11:45<br>おはなし会<br>13:45～14:15 | ◎ハピトレ講座<br>10:00～12:00                         | ◎ようこそみずべへ<br>14:00～14:30                          | 誕生日会<br>11:00～11:30<br>区民まつり  |
| 20    | 21                        | 22 即位礼正殿の儀                                               | 23                                            | 24                                             | 25                                                | 26                            |
| 区民まつり | すこやかマンデー<br>相談室<br>ひろばやすみ |                                                          | すこやか測定<br>10:15～11:30                         | すこやか測定<br>10:30～11:45                          | すこやか測定<br>10:30～11:45<br>baby room<br>13:15～14:45 | ◎ふたごのつどい<br>10:30～11:30       |
| 27    | 28                        | 29                                                       | 30                                            | 31                                             | ★各種講座については<br>区内の方を優先とさせていただきます。                  |                               |
|       | 相談室<br>ひろばやすみ             | ◎グループ<br>懇談会③<br>10:15～12:00                             | ◎自然とあそぼう<br>10:00～11:30                       | ◎ハピトレ講座<br>10:00～12:00                         |                                                   |                               |

## すこやかマンデー

21日(月) 10:30～12:00

おもに発達に心配のあるお子さんや、しょうがいのあるお子さんの親子を対象にしたプログラムです。ひろばがお休みの月曜日の午前中、思いっきり遊びませんか？

## すこやか測定

23日(水) 10:15～11:30

24日(木) 10:30～11:45

25日(金) 10:30～11:45

お子さんの身長・体重をスタッフと一緒に計測できます。



## 助産師さんの個別ケア

15日(火) 13:45～15:30

個別で助産師の相談や手当を受けることができます。おっぱいに関すること(乳腺炎・おっぱいの量)、産前・産後の心身の変化、自宅分娩についての相談や赤ちゃんの体重の増えなど育児相談もできます。

★20分ずつ 定員:4名

★10月1日(火)10:00より電話にて受付

## ☆あそびのひろば

火曜日～土曜日 10:00～16:00

どうぞ親子で

遊びにいらしてください。

## ☆ハンドトリートメント

15日(火) 10:15～11:55

お母さんのためのハンドマッサージです。人数が限られていますので1回のみの受付になります。

15分ずつ 定員5名

★申込み: 1日(火)10:00～

## ☆パパとベビータッチ

12日(土) 10:15～11:30

首がすわったところからハイハイ前までのお子さんが対象です。人数が限られていますので、1回のみの受付になります。

申込み: 9月28日(土) 10:00～

電話受付 定員8名

★予防接種72時間以内のベビータッチは避けてお申込み下さい。

今回はパパです♪

## "baby room"

～ようこそ赤ちゃん～

11日(金)・25日(金) 13:15～14:45

みずべには小さな赤ちゃんがねんね、ごろごろできる広いお部屋があります。いつ来ても遊べますが、この日はさらに赤ちゃんウェルカムの日としてお待ちしています♪

★出入り自由、申込みは必要ありません。

★自由に体重計測が出来ます。

★14時30分くらいからふれあい遊びの時間があります。



ようこそ! みずべへ

18日(金) 14:00～14:30

「赤ちゃんが生まれたら、どこへ行こうか?」「みずべって どんどころだろう?」...と考えているプレママ、パパさんや初めてみずべを利用する方のためにみずべのご紹介や出合いのプログラムを用意してお待ちしています。

★定員:8組(要予約) ★申込み受付: 受付中

## <子育て相談>

面接 9:00～17:30 電話 9:00～18:00

子育ての悩みや不安、こどもの成長・発達についての心配などありましたら、いつでもお電話、あるいはスタッフに声をかけてください。

一緒に考えていきましょう。

※月曜日には相談日を設けていますので

事前にお申込みください。

## <家族相談>

10月8日(火) 13:00～16:00

10月29日(火) 13:00～16:00

家族の問題、お母さん自身の悩みについての相談。前もってお申込みください。

## <発達相談>

11月16日(土) 13:00～16:00

ことばが遅い、人との関わりがちよっととりづらいなどの個別の発達相談です。前もって申込みください。

今月は産後ヨ

## ベビママヨガ



5日(土) 10:00～11:30

定員:6組

対象:お母さんとハイハイが始まる前のお子さん

持ち物:バスタオル(お子さん用)

講師:yoga instructor みづほさん

申込み: 9月26日(木) 10:00～電話受付

みずべ会議 3日(木) 14:00～14:30

よりよい「ひろば」づくりを目指しお母さん、お父さん、ボランティアさんスタッフでひろばの環境や利用者の意見、要望についてそれぞれの思いをもちより、話し合う場です。初めのての方も大歓迎です。

## ★深北子育てひろば(出張ひろば)

場所: 深川北スポーツセンター

1F研修室

7日(月) 10:00～11:45

## ★小松橋子育てひろば(出張ひろば)

場所: 小松橋区民館 3階和室

11日(金) 10:00～11:45