



# 大島みずべ 10月の予定

ポータルサイトへGO!! →



日	月	火	水	木	金	土
1	2 相談室 ひろば休み 北砂子育てひろば 10:00~11:30	3	4 おはなし会 10:30~ ふれあいあそび、パネルシアターetc で楽しみましょう! 予約は不要です。	5	6	7 マタニティ ヨガ 10:00~
8	9	10 すこやか測定 10:30~11:30	11 すこやか測定 10:30~11:30 あつまれ! みず baby 14:30~15:30	12 すこやか測定 14:30~15:30 ベビー マッサージ 14:00~15:00	13 ベビー マッサージ 10:30~ 11:30 助産師と 語ろう 14:00~15:15	14 誕生会 10:30~ プレママ・ パパ あつまれ! 14:00~ 15:30
15	16 相談室 ひろば休み すこやか マンデー 10:30~12:00	17 かんたん 手作り 10:30~	18 おはなし会 10:30~	19 産後ヨガ 14:00~	20 ハロー みずべ 10:30~11:45	21 リサイクル バザー 10:00~ 12:00
22	23 相談室 ひろば休み 東大島子育て ひろば 10:00~11:30	24	25 おはなし会 10:30~ ちよっと おおきな! みず baby 14:30~	26 フレンズクラブ 14:30~	27	28 パパと! 自然と遊ぼう 10:30~
29	30 相談室 ひろば休み	31  ハロウィン イベントやります!!	 : ポータルサイト申込  : 電話 or ひろば受付申込 無印: 自由参加 ※プログラムは江東区の方が優先です。			

## 子育て相談

面接 9:00~17:30

電話 9:00~18:00

ひろばスタッフが一緒に考えていきます。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お気軽にお声かけください。月曜日には相談室を設けています。

※事前申込制

## 専門相談

専門相談は事前申込制です。

お気軽にお問い合わせください。

### 家族相談

10月27日(金) 10:10~

専門相談員: 瀬川 未佳先生(臨床心理士) 家族の問題、ご自身の悩みなどについての相談

### 子育て相談

10月28日(土) 10:00~

専門相談員: 山川 恵子先生(公認心理師・保健学博士) こどもの心の育ち、親子関係についての相談

### 発達相談

11月18日(土) 13:00~

専門相談員: 染谷 利一先生(公認心理師) こどもの発達、言葉の遅れなどについての相談



## あつまれ！みず baby

10月11日(水) 14:30~15:30

赤ちゃん親子たち集まれ〜。月齢が近いお友達で情報交換をしたり、自由にあそびましょう。

- ・定員：10組程度
- ・対象：6ヵ月までの親子
- ・申込：☎ 10月2日(月) 10:00~(先着順)



## ちょっとおおきな！みず baby

10月25日(水)14:30~15:30

「あつまれ！みず baby」よりも、ちょっと大きなお子さんが参加できます。

- ・定員：10組程度
- ・対象：7ヵ月~12ヵ月までの親子
- ・申込：☎ 10月4日(水) 10:00~(先着順)

## マタニティヨガ

10月7日(土) 10:00~11:30

お腹の赤ちゃんとおでヨガでリラックスしませんか。  
対象：17週から37週の妊婦さん

- 定員：6組程度(初産婦さんが優先となります)
- 講師：重松みずほさん(ヨガインストラクター)
- 申込：☎ 受付中 電話にて
- ※かかりつけのお医者さんに相談の上、お申し込みください。

## 助産師と語ろう

10月13日(金)14:00~15:15

テーマ「卒乳や乳房トラブル対処法」

- ・定員：8組
- ・対象：6ヵ月~12ヵ月までの親子
- ・申込：☎ 10月2日(月)10:00~(先着順)

## すこやかマンデー

10月16日(月)10:30~12:00

育ちが気になる、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親子が、悩みを共有したりひろばでゆったり過ごすことができます。

- ・申込：☎ 随時受付

## かんたん手作り

10月17日(火)10:30~11:30

ボランティアさんと一緒に「ハロウィンのキャンディバッグ」を作りましょう。おとながつくります。

- ・定員：8組(お子さんも一緒です)
- ・申込：☎ 10月2日(月)10:00~(先着順)

## ハローみずべ

10月20日(金) 10:30~11:45

「みずべってどんなところだろう？」初めてみずべを利用する方、まだ慣れていない方、みんなと一緒に話したり、ふれあい遊びをしましょう。妊婦さんも遊びに来てください。

- ・定員：8組
- ・対象：生後6ヶ月までの赤ちゃんとお母さん
- ・申込：☎ 10月2日(月) 10:00~(先着順)

## ベビーマッサージ

10月12日(木) 14:00~15:00

10月13日(金) 10:30~11:30

マッサージを通して一緒にスキンシップを楽しみましょう。お父さんの参加も大歓迎です。

- ・対象：首がすわったころ~ハイハイ前までのお子さんと保護者で、大島みずべのベビーマッサージに初めて参加される方
- ・定員：8組程度
- ・申込：☎ 10月2日(月)10:00~(先着順)
- ・持ち物：バスタオル、ハンドタオル、着替え
- ※予防接種72時間以内の方はご遠慮ください。

## プレママ・パパあつまれ！

10月14日(土) 14:00~15:30

助産師さんと沐浴体験をしましょう。当日はあそびのひろばもやっています。パパ・ママが赤ちゃんとお遊んでいる姿を見ることもできますよ。

- ・定員：6組
- ・申込：☎ 受付中 (先着順)

## 産後ヨガ

10月19日(木) 14:00~

産後のからだをいたわりましょう。赤ちゃんはお母さんのそばで一緒に参加します。

- 対象：5ヶ月までの親子
- 定員：6組 ※参加が初めての方
- 申込：☎ 10月2日(月)10:00~(先着順)

## パパと！自然と遊ぼう

10月28日(土)10:30~11:30

秋の公園を探検しよう！どんな自然と出会えるかな。汚れてもいい服・靴でご参加ください。

- ・講師：中安敬子さん  
(NPO法人マザーツリー自然学校代表)
- ・場所：都立猿江恩賜公園(集合は時計台前)
- ・対象：2歳0ヶ月~3歳11ヶ月
- ・定員：10組
- ・申込：☎ 10月7日(土)10:00~(先着順)