

子育て支援センター みんなの家@ふくしま カレンダー



ももりん



日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休	3 敬老の日カード づくり 10:30~12:00	4 秋の室内飾りを 作りましょう♪ みんなで 制作day★	5	6 みんなdeカフェ 11:30~13:00 2F予約 10:30~13:30	7 防災訓練 With ご近所day 10:30~12:00 2F予約 10:00~15:00	8
9 休 ★ビーンズ ふくしまが 19th!! anniversary!	10 2F予約 10:00~14:00	11 ベビ&プレままだy 離乳食づくり 10:30~12:00	12	13 グレートフル アンサンブル 10:30~12:00 2F予約 10:00~14:00	14 みんなde食堂 16:30~19:30 2F予約 10:00~14:00	15
16 休	17 敬老の日	18 孫との ふれあい広場 10:30~12:00 2F予約 10:00~14:00	19	20 らんらん タイム♪ 10:30~12:00 2F予約 10:00~14:00	21 2F予約 10:00~15:00	22
23 休	24 春分の日	25	26 子育て講座 Capおとなワーク 10:30~12:00	27 みんなdeカフェ 11:30~13:00 2F予約 10:00~14:00	28	29
30 休	31					



子育てinfo

ママは一日中、子どもの世話や家事に追われ、自由な時間を持つのも大変ですね。心の余裕ありますか？ちょっぴり心の余裕を持つヒントがあるかもしれません♪

- 完璧を求めないようにしましょう**
理想の母親像、父親像を描くことは悪いことではありません。でも、それがプレッシャーになってストレスを溜めては本末転倒ですよ。母乳にこだわったり「食事は手作りだ」と気負わずに、たまには手を抜くことも大切ですよ♪
- 子育て仲間をつくりましょう**
「最近、子どもとしかしゃべっていない」「子育ての辛さをわかって欲しい」と思っても、夫（パートナー）の帰宅は遅いし、誰にも相談できない…そんな時もありますよね。子育て仲間がいれば、悩みを共有できたり情報交換もできます！
- 自分の時間を持ちましょう**
子育て中だからと、我慢ばかりしていませんか？「疲れたな」「苦痛だな」と感じたら子どもと離れてみることも必要です。家族に子どもを預けたり、一時保育などを利用して、お出かけや趣味を楽しみフレッシュしましょう☆
- 困ったときは助けてもらいましょう**
子育てが苦しいと感じたり、どうしていいかわからず途方に暮れてしまうことは誰にでもありますよね。そんな時、周囲に助けを求めるのは決して恥ずかしいことではありません身近に相談相手がいなければ子育て支援センターや保健センターなども利用できますよ◎

子育て支援センター みんなの家@ふくしま

運営団体：NPO法人ビーンズふくしま

〒960-0241 福島県福島市笹谷字清水14-12

※駐車場は、コープマート笹谷店をご利用下さい

TEL：024-572-4690 FAX：024-572-4691

- ◆みんなの家HP：<http://f-minnanoiie.jimdo.com>
- ◆ブログ：<http://ameblo.jp/f-minnanoiie>
- ◆Twitter：[@f_minnanoiie](https://twitter.com/f_minnanoiie)
- ◆開館日時：月～土 10:00～15:00
- ◆休館日：日、祝

登録していただければ(無料)どなたでも自由にご利用いただけます。

幼稚園・小学校から帰ってきてから遊びに来てくれる親子もいますよ!

お昼ご飯持参で来る方も多いので、みんなで一緒にランチタイムを楽しみましょう。

★飲み物もご用意しています!お子さんや利用者さんの水分補給として、麦茶やウォーターサーバーを準備しています。また、ドリンクバーもご用意!一杯50円にて美味しいお茶タイムを楽しんで下さい。

★2階はサークルやお友達同士での利用を目的とした貸し出しもおこなっております。団体登録と事前予約が必要です。空き状況については、お問い合わせください。

◆利用時間 10時~15時まで ◆料金:2時間 500円 1日 1000円

※午前、午後と別々の団体利用の場合は、間を30分空けてからのご利用となります。



ひとりで、親子で、お友達と一緒に...☆お気軽に来てくださいね〜!!

9/3 (月)

敬老の日カードづくり

●10:30~12:00



9/17 (月) は敬老の日ですね!

敬老の日に向けて、親子で一緒にカードづくりをしませんか?

今年も美術の先生「けいちゃん」に、素敵なカードの作り方を教えてもらえますよ〜😊

☆要申込み ☆参加費 無料

9/7 (金) 防災訓練withご近所day

●10:30~12:00

今回は“火災”を想定した避難訓練を行います。いざという時にあわてないように消火器を体験してみませんか?

また“みんなの家”にある防災グッズもご紹介いたしますよ!

☆申込み・参加費 共に不要



9/11 (火)

ベビ・プレママday ~離乳食づくり~

●10:30~12:00

今年も須川診療所の管理栄養士さんに、離乳食に関してお話を伺います!離乳食の回数や量など、これから離乳食を始める親子にもお勧めです☆ゆっくりお話を聞ける機会ですので、ぜひご参加ください〜♪

☆要申込み ☆参加費 無料



9/26 (水) capおとなワーク

●10:30~12:00

CAP (キャップ) ってご存知ですか?

子どもは「安心」して「自信」を持って「自由」に生きる権利(人権)がある大切な存在。

子どもがさまざまな暴力(いじめ、誘拐、虐待など)から自分自身を守るためのプログラムです。分かりやすく暴力防止の具体的な対処法を教える活動を広げているのが「CAP」!

子どもたちが、本来持っている力を出せるようにするために、おとなはどう関わればいいのかをワークショップを通して楽しく学ぶことができますよ☆

☆申込み・参加費 共に不要

※詳しくは別チラシをご覧ください



9/13 (木)

グレートフルアンサンブル

●10:30~12:00

カリフォルニアから素敵な音楽を届けにやってきましたよ〜♪

☆申込み・参加費 共に不要



9/14 (金) みんなde食堂

☆詳しくは、チラシをご覧ください♪



9/29 (土) 芋煮&BBQ祭り

☆詳しくは、チラシをご覧ください♪



F-ばは企画

9/6 (木) .9/27 (木) みんなでカフェ

●11:30~13:00

大好評の「みんなdeカフェ」♪

「みんなで作って、みんなで食べる」がコンセプト♥メニューは、ブログでチェック☑してくださいね!

☆限定15食 ☆ワンプレート 500円

★チケット販売は当日10時30分からです★



ご近所day

地域のみなさんのご利用日です。昔の遊びや若い頃のお話に花を咲かせてみませんか。

★この日はママもお子さんもご参加OK!地域の方と触れ合える一日になっていますよ。

ベビママday

1歳未満のお子さんがいらっしゃる方のご利用日です。お家ですと育児を頑張っているパパ・ママたちのホッとひと息タイム。同世代のお子さんを持つ親同士、一緒にしゃべりませんか♪

らんらんタイム

ピアノの伴奏に合わせて、季節のお歌を歌ったり、身体を動かして、みんなで音楽を楽しみましょう!

楽器を使ったり、手作り教材を使ったりと、とっても楽しい時間ですよ♪

