

# 石巻市渡波子育て支援センター ~てんとうむし~



- ★午前の活動時間・・・ 9:30～11:30（活動によって変わります）
- ★午後の活動時間（あかちゃん☆ひろば・ハイハイ★ひろば）・・・ 13:00～15:00
- ★子育て相談（電話・来所）・・・ 9:30～16:00  
子育てについての悩み、気になること等お気軽にご相談ください。 ☎ 25-0567  
子育て相談で来所する方は事前に連絡をお願いします。
- ★子育てサークル活動支援日・・・サークルなどの団体に部屋貸しを行っています。

講座、制作など（カレンダーに色がついているところ）は人数把握のため予約をお願いしています。  
(当日の予約もOKです)

自由開放日は予約不要・時間内なら、いつ来ても、いつ帰ってもOKです。

AM 自由開放日（0才～未就学児）9:30～11:30 （土曜日は9:00～11:00）

PM 1才未満の自由開放日 1:00～3:00

（あかちゃん☆ひろば・妊婦～生後3か月）（ハイハイ★ひろば・生後4か月～11か月）

月	火	水	木	金	土
2 AM 自由開放日 (0才～未就学児)	3 AM 子育てサークル 活動支援日	4 AM 自由開放日 (0才～未就学児)	5 AM 保育参観のため お休み	6 AM ハイハイレース	7 休み
PM あかちゃん☆ひろば (妊婦～生後3か月 までの自由開放日)	PM あかちゃん☆ひろば (妊婦～生後3か月 までの自由開放日)	PM ハイハイ★ひろば (生後4か月～ 11か月までの自由 開放日)	PM あかちゃん☆ひろば (妊婦～生後3か月 までの自由開放日)	PM ハイハイ★ひろば (生後4か月～ 11か月までの自由 開放日)	
9 AM 自由開放日 (0才～未就学児)	10 AM 子育てサークル 活動支援日	11 建国記念日 休み	12 AM 親子で楽しく スキンシップ リラクゼーション	13 AM 自由開放日 (0才～未就学児)	14 AM 自由開放日 (9時～11時)
PM あかちゃん☆ひろば (妊婦～生後3か月 までの自由開放日)	PM 休み		PM あかちゃん☆ひろば (妊婦～生後3か月 までの自由開放日)	PM ハイハイ★ひろば (生後4か月～ 11か月までの自由 開放日)	PM 休み
16 AM 成長測定 子育て相談	17 AM 稲井公民館 あそびのひろば	18 AM 自由開放日 (0才～未就学児)	19 AM 自由開放日 (0才～未就学児)	20 AM 保健師による 健康講座	21 休み
PM あかちゃん☆ひろば (妊婦～生後3か月 までの自由開放日)	PM あかちゃん☆ひろば (妊婦～生後3か月 までの自由開放日)	PM ハイハイ★ひろば (生後4か月～ 11か月までの自由 開放日)	PM あかちゃん☆ひろば (妊婦～生後3か月 までの自由開放日)	PM ハイハイ★ひろば (生後4か月～ 11か月までの自由 開放日)	
23 天皇誕生日 休み	24 AM 子育てサークル 活動支援日	25 AM 自由開放日 (0才～未就学児)	26 AM ミルク保健講話	27 AM 自由開放日 (0才～未就学児)	28 休み
	PM あかちゃん☆ひろば (妊婦～生後3か月 までの自由開放日)	PM ハイハイ★ひろば (生後4か月～ 11か月までの自由 開放日)	PM あかちゃん☆ひろば (妊婦～生後3か月 までの自由開放日)	PM ハイハイ★ひろば (生後4か月～ 11か月までの自由 開放日)	



## 2月の予定

### ●6日(金)ハイハイレース

(10:00 集合) **要予約**

ハイハイができる未歩行のお子さんが参加できます。参加記念写真をプレゼントします。

### ●12日(木)『親子で楽しくスキンシップ リラクゼーション』**要予約**

【講師】リラクゼーション mint セラピスト  
佐野 由美さん

むくづき庵 佐藤 ともみさん

【時間】9:40～11:30 (9:30 集合)

【持ち物】フェイスタオル

リンパを流しながら、筋肉へのアプローチをします。

ふくらはぎ位までだせる服装で、靴下をはいてください。

### 調理実習のお知らせ



### ●3月10日(火)

ふれあいサロン・稻井あそびのひろば  
『災害時の食事について～パッククッキング』

【時間】10:10～11:30 (10:00 集合)

【持ち物】親子の飲み物（水かお茶）

大人（エプロン、三角巾）

子ども（食事用スタイ、スプーン、フォークなど）

耐熱性のポリ袋を使ったパッククッキングで、

塩やきそばとにんじん蒸しパンを作ります。

材料費未定（1家族500円程度）は当日集めます。

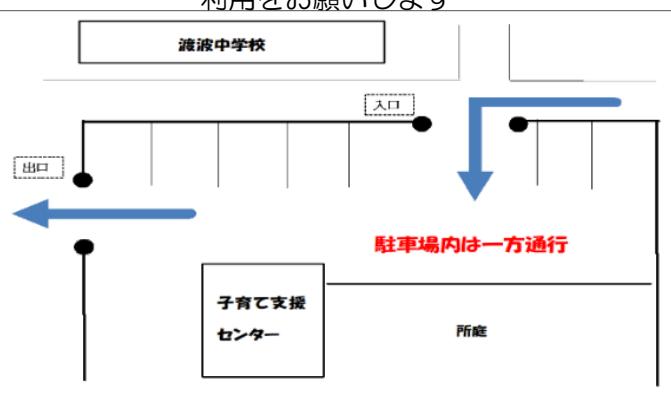
3月3日（火）までに、お申込みください。

アレルギーの有無もお伺いします。

締め切り以降の申し込みについてはご相談ください。

### 《駐車場についてのお願い》

安全確保のため、駐車場内は一方通行での利用をお願いします



●16日(月)

助産師による成長測定・子育て相談

予約は不要です 【時間】9:30～11:30

(受付は10:30まで)

お子さんの身長と体重を測定します。

母子手帳をお持ちください。

助産師さんによる子育て相談もあります。

### ●20日(金)保健師さんによる健康講座

『イヤイヤ期の子育てのヒント』

【時間】10:30～11:30 **要予約** (10:20 集合)

何でもかんでもイヤイヤばかりでもう大変(≧△≦)  
と困っているお母さん、注目です。

保健師さんによる個別の相談もあります。

### ●26日(木)ミルク保健講話 **要予約**

『親子遊びと子育て座談会』

子どもの発達段階に合わせた絵本の読み聞かせや  
ふれあい遊び、リズム遊び、手遊びをします。  
また子育ての困ったことなど、みんなで語り合いながら  
親子一緒に楽しんで、まったりゆったり時間を過ごしましょう。

【講師】病後児保育室ミルク

【時間】10:30～11:30 (10:20 集合)



### 稻井公民館 あそびのひろばのお知らせ

毎月1回、渡波から稻井公民館に  
出張しておこなっています。

2月17日(火)

ひな祭り制作

(受付は10時からです)

開始10時30分～11時30分

稻井地区の方はぜひあそびにきてね♥  
他の地域の方もお待ちしています



※親子の水分補給用の飲み物（水または  
お茶）、外靴を入れる袋を持ってきて  
ください。

※発熱、風邪症状（鼻水、咳など）のある方、  
体調の悪い方は、参加をお控えください。