

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。

月	火	水	木	金	土
1 AM 栄養士による 健康講座	2 AM 子育てサークル 活動支援日	3 AM 自由開放日 (0才～未就学児)	4 AM 自由開放日 (0才～未就学児)	5 AM 東北メディカルメ ガバンク講座	6 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)	
8 AM 自由開放日 (0才～未就学児)	9 AM 稲井公民館 あそびのひろば	10 AM 自由開放日 (0才～未就学児)	11 AM ミルク健康講座	12 AM 運動会ごっこの応 援グッズを作ろう	13 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)	
15 敬老の日 休み	16 AM 子育てサークル 活動支援日	17 AM 津波避難タワー 見学	18 AM 自由開放日 (0才～未就学児)	19 AM 助産師による成長 測定・子育て相談	20 AM (9時～11時) 自由開放日 (0才～未就学児)
	PM 休み	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)	PM 休み
22 AM 自由開放日 (0才～未就学児)	23 秋分の日 休み	24 AM 自由開放日 (0才～未就学児)	25 AM 産後リハビリ講座	26 AM 自由開放日 (0才～未就学児)	27 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)	
29 AM 自由開放日 (0才～未就学児)	30 AM 子育てサークル 活動支援日	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歳未満の自由開放日 13:00～15:00 （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）			
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)				

9月の予定

●1日(月)栄養士による健康講座 「子どもが喜ぶ簡単なおやつ」

【時間】10:00~11:30 (9:50 集合) **要予約**
 講話と「米粉バナナ蒸しパン」の調理と試食を行います。材料費200円です。
8月25日(月)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下さい。

●5日(金)東北メディカルメガバンク講座 『インフルエンザワクチン・ 治療薬の基礎知識と最近の話題』 **要予約**

【講師】東北大学病院薬剤部 小原拓先生
 【時間】10:30~11:30 (10:20 集合)
 薬に関する質問・相談も受けられますので、
 どうぞお気軽にお越しください。

●11日(木)ミルク看護師による保健講座 『ベビータッチとスキンケア』

【講師】病後児室ミルク看護師
 【時間】10:30~11:30 (10:20 集合) **要予約**
 【内容】赤ちゃんの皮膚の仕組み、毎日おこなう
 スキンケア、スキンケアとマッサージ、質疑応答

●12日(金) **要予約** 運動会ごっこの応援グッズを作ろう!

運動会ごっこに向けて、応援グッズのわが子の写真入りうちわを作ります。
 ふれあいサロン『運動会ごっこ』は
 10月7日(火)稲井公民館ホールで行います。
 みんな遊びに来てねー♥
 予約受付中

●17日(水)出前講座『みてみよう!津波避難 タワー』大宮町津波避難タワー **要予約**

10:20までに、現地集合です。
 階段の上り下りがありますので、動きやすい服装
 で、必要であれば、おんぶひもなど、実際に避難
 することを考えてご準備ください。
 津波避難タワーの見学、石巻市役所危機対策課の
 方が緊急避難場所やタワー設備の説明を行います。
 ※詳細はお問い合わせください。

●19日(金) 助産師による成長測定・子育て相談

【時間】9:30~11:30 **要予約**
 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。



●25日(木)産後リハビリ講座 (産後2年までのママ対象) **要予約**

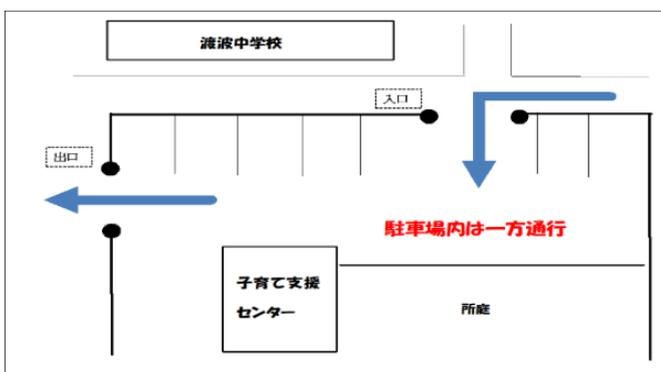
【講師】柿沼 史枝さん
 訪問型マタニティ・産後骨盤専門サロン momo
 【時間】10:00~11:00 (9:50 集合) **要予約**
 産後、体の痛みやトラブルに悩んでいませんか?
 この講座では、腰痛、肩こり、尿漏れなどの改善を
 目指すセルフケアをお伝えします。

※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。

《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



稲井公民館 あそびのひろばのお知らせ

毎月1回、渡波から稲井公民館に
 出張しておこなっています。

9月9日(火)
 敬老の日制作

要予約

(受付は10時以降)

開始10時30分~11時30分

稲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おります

石巻市渡波子育て支援センター(渡波保育所内)

住所: 〒986-2137 石巻市さくら町3丁目14番地 電話: 0225-25-0567 FAX: 0225-24-0668