

# 11月 はっぴいぽけっとおたより

すっかり陽が落ちるのも早くなりましたね。今月は、家族の時間で土曜日開放の日もあります。お父さんも是非一度はっぴいぽけっとに遊びに来てみませんか？



## — 11月に予定しているおもな行事 —

2019.11

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 育児・母乳相談	6	7 乳児健診 ブックスタート	8	9 家族の時間 (リトミック)
10	11	12 一時預かり	13 ママカフェ (アラフォーの集い)	14	15 小児科医との 座談会	16
17	18	19 育児・母乳相談 (離乳食相談)	20 ママのおひるね タイム	21 ふれあい体験 (南中学校)	22 誕生会 10:50頃～	23
24	25	26	27 子育て講座 (食育) 予定	28	29 一時預かり	30



### 11月の子育て講座

#### “家族の時間(リトミック)” (要予約)

この日は、土曜日開放の日です。  
平日は仕事のお父さんも是非一緒に参加してみませんか？  
音楽に合わせて一緒に体を動かしたり、親子の  
触れ合いを楽しみましょう♡  
お母さんとお子さんだけの参加も大丈夫です。

♥日時・・・9日(土) 10:00～11:30  
♥講師・・・福原 由美先生

#### (予定) “地域の方から習う

#### 「だして味合う和食」” (要予約)

今月は、国際ソロプチミスト須崎の方が、料理の基本”お出汁づくり”を教えてくださいます。  
作ったお出汁を使って、料理したものをみんな  
でいただく予定です

♥日 時・・・27日(水) 9:30～12:00  
♥場 所・・・総合保健センター3階 調理室  
♥参加費・・・300円  
♥持ち物・・・エプロン・三角巾・お茶  
ベビーカー・抱っこひも  
(お子さんも一緒に調理室へ行きます)

※ソロプチミストさんと日程調整  
中ですので、日程が変更になる  
場合があります。

### ママのおひるねタイム

生後2～4か月のお子さんをもつお母さん、助産師さんと一緒に少しの間ゆっくり手足を伸ばして、こころと身体をリフレッシュする時間をつくりませんか？

♥日時・・・20日(水) 13:30～15:30  
♥講師・・・藤原 恵助産師(よつば助産院)  
※お子さんは託児をします

### 小児科医との座談会・相談会

あなたが考えたり、不安や疑問に思っていることは誰かも同じ思いでいるかも・・・じっくり耳を傾けてくださる澤田先生を囲んで、おしゃべりをしたり、お話を聞いてみませんか？  
午後からは、個別相談も受け付けています。  
予約制ですので、声をかけてくださいね。

♥15日(金) 10:00～11:30  
♥講師・・・澤田 敬医師  
(NPO法人カンガルーの会理事長)

#### 【子育て支援センター はっぴいぽけっと】

◆須崎市総合保健福祉センター3階 TEL: 0889-42-1159  
◆月～金曜日 午前 9:00～午前 11:30  
午後 1:00～午後 3:30