

2025年
2月号
《NO.204》



つどいっこ



市川市新浜 1-26-1(南新浜小学校内) TEL&FAX 047-701-5581

*当施設は、市川市の事業委託を受けて、NPO 法人市川子ども文化ステーションが運営しています。

冬の中でもとっても寒～い時期ですね。よく晴れた日中は暖かく感じる日もあるとはいえ、お外遊びやお散歩はツライな…そんな時はつどいへ！暖かくしてお待ちしています！

離乳食・幼児食の栄養講座 2025年1月15日(水)

参加者 14組 28人 講師:市川市こども家庭相談課 管理栄養士 渡邊由紀さん

*離乳食、幼児食について

離乳食では、まだ好き嫌いが固まる時期ではないそう。0歳児のママには「離乳食のすすめ方の目安」という資料もいただきました。素材の味や匂いや食感を体験して、幼児食へ移行します。食べなければ切り上げてしまって、次の食事までにお腹が空いたらお菓子ではなく軽食にしてみたり、夜しっかり食べられれば大丈夫。お子さんの様子を見て進めていき、食べさせなければ！と思わずに、楽しい美味しいを感じるような食事時間を心がけることが大事だそうです。

*大人(親)の食事について

自分に時間をかけることは難しいかもしれないけれど、しっかり食事をすることは健康であるためにも重要！カルシウムを摂取して骨粗鬆症予防、糖質は脳のエネルギーになるので朝は必要、たんぱく質は筋肉・髪・骨に必要なだけ取り過ぎには注意、などなどためになるお話が聞けました。



参加者から、月齢年齢で進み具合が違うので全体でこれからの話が聞けて個別相談ができたのが良かった、大人の食事のことも教えてもらえて良かった、と感想をいただきました。



骨盤ストレッチ&ヨガ

1/20(月) 参加者 12組 26人

講師:ヨガインストラクター 佐藤麻由さん

タオルを使って骨盤周りの筋肉や股関節を中心に全身をしっかり動かし、終わった後はスッキリ♪お子さん達はママの周りで自由にしたりスタッフと遊んで待っていました！



——あそびの広場の予定—— イベント参加は1週間前より予約を受け付けます。

2/ 6(木) 10:30~11:30	「みんなで考える防災講座」市川市危機管理課の方をお招きして乳幼児がいる子育て家庭の防災対策、地震、水害時の行動について等のお話をうかがいます。
2/ 8(土) 10:00~12:30	「双子ちゃんの日」多胎児を妊娠中のママとパパ、ご自身が、ご家族が双子さん、三つ子さんの方、集まってお話しませんか♪
2/15(土) 10:00~12:30	「マタニティデイ」プレママ・パパさん、出産前に見学だけでもいかがですか♪先輩ママやお子さんとの交流、情報交換など、ゆっくりお過ごしください。
2/15(土) 13:30~14:30	「先輩ママに聞く保育園のお話」入園準備や入園後の生活などについて、今通っているママだからわかるお話をつどいの先輩ママにうかがいます。
2/20(木) 13:30~14:30	「0歳あつまれ～ふれあい遊び～」 見つめ合って、触れ合って、親子で一緒にゆったりした時間を・・・。
2/28(金) 11:00~11:30	「2月のお誕生会」2月生まれのお子さんの一年の成長を一緒にお祝いするさやかなお誕生会です。手遊びや大型絵本などなど。
3/ 7(金) 10:30~11:30	「1・2・3歳あつまれ～ふれあい遊び&おしゃべり&山ちゃんシアター～」 盛りだくさんのイベント！みんなでわいわい楽しもう～！
2月未定	避難訓練 隔月で実施 もしもの時に備え、ぜひご参加ください。

ふわふわ名言



人が生きるたった一つの意味は
人を幸せにすることにある
レフ・トルストイ /
帝政ロシアの小説家・思想家

新浜親子つどいの広場の利用方法 ※感染症対策の為、発熱や風邪症状のある方は広場の利用をお控えください。

◎10時～16時 月曜～土曜(日曜、祝日はお休みです)
(通常時は施設利用のための電話予約は不要です)
◎イベント利用時は人数把握のため予約をお願いします。
電話:047-701-5581

◎施設内で飲食ができます。
◎大人の方は靴下着用をお願いします。
◎マスクの着用は個人の判断でお願いします。

