



さかえ・こどもセンター 2025/10月予定表



住所：市川市北国分4-10-3 TEL047(373)0191

○ 1才以上の親子は「午前10時～12時」、妊婦さんと0才は「午後1時～3時」にどうぞ。

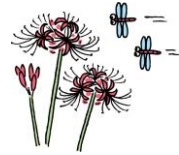
兄弟のいる0才さん、妊婦さんは午前の時間にいらしてくださいね。※水曜日の開所時間は「午前9:30～11:30」です。

○ お弁当タイムは、12時～13時。食後のティータイムもおすすめです。

※お弁当タイムは、毎週水曜日とアンティ・マミーの日はお休みです。

☆ 赤字で書いてあるプログラムは予約が必要なものです。遊びに来た時や電話にて予約をお願いします。

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			オープン・スペース 9:30～11:30 園庭開放 1才～	オープン・スペース 園庭開放 1才～	オープン・スペース 園庭開放 1才～	園庭開放 10:30 ～ 12:00
午後			オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん リラックスヨガ	
	6	7	8	9	10	11
午前	アンティ・マミー (9:40～) 園庭開放	みんなであそぼう 堀之内公園 10:30～ 雨天時はセンターで 行います	オープン・スペース 9:30～11:30 園庭開放 1才～	オープン・スペース 園庭開放 1才～	オープン・スペース 園庭開放 1才～	園庭開放 10:30 ～ 12:00
午後	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん 離乳食講座	オープン・スペース 0才と妊婦さん	
	13	14	15	16	17	18
午前	スポーツの日	オープン・スペース 園庭開放 1才～	オープン・スペース 9:30～11:30 園庭開放 1才～	ホッとスペース	オープン・スペース 園庭開放 1才～	もりで あそぼう
午後		オープン・スペース 0才と妊婦さん	発育測定 看護師ミニ講座 オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん アロマハンドトリート メント	オープン・スペース 0才と妊婦さん	
	20	21	22	23	24	25
午前	アンティ・マミー (9:40～) 園庭開放	オープン・スペース 園庭開放 1才～	オープン・スペース 9:30～11:30 園庭開放 1才～ とんとんぱコンサート♪	オープン・スペース 園庭開放 1才～	オープン・スペース 園庭開放 1才～ 心理相談	園庭開放 10:30 ～ 12:00
午後	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん 心理相談	
	27	28	29	30	31	
午前	オープン・スペース 園庭開放 1才～	オープン・スペース 園庭開放 1才～ 大野アンティ (大野公民館)	オープン・スペース 園庭開放 1才～	オープン・スペース 園庭開放 1才～	オープン・スペース 園庭開放 1才～	
午後	保健師講座 オープン・スペース 0才と妊婦さん	HAPPY マタニティ 妊婦さんと 生後3か月まで親子	オープン・スペース 0才と妊婦さん	発育測定 オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん	



涼しい風が吹くと、夏の終わりを近くに感じるようになりましたね。お店に並ぶ野菜や果物も季節の変わり目を知らせてくれています。風の谷こども園の給食も、秋は炊き込みご飯やさんま、いも、栗、ブドウに梨など秋めいてきます。

ぜひ食卓に出す食材も、旬のものを取り入れてみませんか？

旬の野菜は栄養価が高いだけではなく、その時期に体が欲するものをしっかり補ってくれるので美味しさも増して感じられます。献立を考えるのが難しいときには、味噌汁にすると簡単に取り入れることができますよ♪

赤ちゃん用の離乳食は、味噌を入れる前に取り分けてつぶしたり刻んだりすればOK！

幼児食を食べる大きな子たちは、下ごしらえに参加して見慣れない食材を目にしたり触れるだけでも、十分！食べてみようかな、という気持ちになることもあります。自然の恵と仲良くなって、食に喜びを感じられる秋にしていきたいですね。



プログラムについて



保健師講座「冬を元気に」

10月27日(月) 13:30～ 要予約

この地域を担当している保健師さんが、講座を開催します。テーマに関係なく、日ごろ気になっていることを相談しませんか？他のお家のママのお話なども聞くことができるかもしれません。お気軽にいらしてください。

もりであそぼう

10月18日(土) 予約不要

センターに併設されている「風の谷こども園」の運動あそびの行事です。

地域の方(0才～未就学児)も参加できます♪

詳細はセンターにお問い合わせください☆

* みんなであそぼう:7日(火)10:30～

北国分駅近くの堀之内公園で体操などをして遊びます。雨天時はセンターで行います。

詳細はセンターまでお問い合わせください。

* リラックスヨガ(要予約):3日(金)13:00～

お子さんと一緒に参加できるヨガです。リフレッシュタイムにいかがですか？

* 心理相談(要予約):24日(金)

橋本洋子先生(臨床心理士 公認心理師)がいらしてセンターで過ごします。

お子さんのこと、ご自身のこと、ご家族のこと…なんでも結構です。1人1時間じっくり話しませんか？

* ホッとスペース(要予約):16日(木)

お子さんの成長や発達が気になる方、ママ同士で情報交換しながら、ゆったり過ごせます。

1歳を迎えたばかりで初めて午前遊びに来てみようという方、少ない人数で過ごしたいという方もどうぞご利用ください。

* アンティ・マミー(要予約):6日(月)20日(月)9:40～11:40

子育てサポーターの方(マミーさん)が子どもを預かります。お母さんには少しの息抜きタイムを！

子どもたちはみんなで遊ぶ…そんな時間です。

<お問合せ・ご相談・家族の近況・愚痴…何でもお気軽にどうぞ！>

☎047(373)0191

✉center.kazenotani@gmail.com