



みなさんと過ごせた1年間とても楽しかったです。センターを第二の実家のように親しんで利用してくださり、ありがとうございました。

4月から幼稚園や保育園に行かれる方は、新しい生活に慣れるまでは大変だと思いますが、体に気を付けて頑張ってください。毎月1回土曜日に、オープンスペースを開いているので、たまにはお顔を見せに来てくださいね。近況報告も聞かせてください♡

引き続きこあらっこを利用される親子のみなさんは、お子さんと一緒に楽しめることを見つけていきましょう。時にはママだけのリフレッシュの時間もありますので、楽しみにいらしてください😊

専門職によるおススメ育児講座

*5月から、新しく始まる講座です

～0歳から始める性教育～「心と体を育むために」講師：助産師

子どもの成長に合わせて、どのように伝えていくか学びましょう

- | | | |
|----------|------------|-----------|
| ①助産師と座談会 | ②プライベートゾーン | ③心と体を大切に |
| ④個性と特性 | ⑤体の仕組みとケア | ⑥自分を大切にする |

防災ミニ講座 講師：防災アドバイザー

～備えない防災フェーズフリーという考え方

小さいお子さんがいる家庭での、すぐ実践できる防災の話をします

- ①この時期に身につけたい防災習慣
- ②「モノの備え」の前に、何を備える？
- ③自宅内の備蓄収納のコツ、絵本の読みきかせ、手遊び歌もあります☆

子育てに活かすアーユルヴェーダ 講師：助産師

自然界の中の風、火、水にはそれぞれ全く異なる特徴があるように、体質が違えば、同じ親子であっても全く異なる生理的な欲求や行動パターンを持つことがあります。お母さんにとっては当たり前なのが、子どもにとっては窮屈だったり、逆に子どもにとって自然なことが、お母さんにはどうしても理解できないことだったり。体質という自分自身の個性を知ること、子育てに活かせる目にウロコのお話を聞いてみませんか？また、子育てだけでなく、人間関係、夫婦関係にも活かせます。



4月～6月の活動予定

こあらっこマミー（保育ボランティアサークル活動）

保育ボランティアさんによる2時間の預かり保育。ママは自由な2時間をありがとう。子どもたちはお友達とマミーさんとあそべてありがとう。マミーさんは可愛い子どもたちとあそべてありがとう。……というステキな活動です♡ 参加費：500円

場所：こあらっこ・こどもセンター 4/3(木) 5/1(木) 6/5(木) 9:50～

場所：市川公民館 4/8・22(火) 5/13・27(火) 6・10・24(火) 9:30～

HAPPYマタニティ

妊婦さんと0歳の赤ちゃんの活動です。先輩ママから出産や育児の話を聞きましょう。産まれてからの生活をママとパパでイメージして、赤ちゃんを迎える心の準備をしましょう

4/10・17(木)産前産後ヨガ 4/19(土)沐浴体験・助産師とおしゃべり会

5/8・15(木) 5/17(土) 足浴リンパマッサージ

6/12・19(木)産前産後ヨガ 6/14(土) 沐浴体験・助産師とおしゃべり会

*沐浴体験は、随時行っていますので電話で申し込んでください



育児講座

- アロマ講座 4/14(月) アロマでハンドマッサージ
5/12(月) 首、背中、肩のアロマトリートメント
6/9(月) アロマで香りの虫よけジェル作り
アロマの香りに癒されて、リフレッシュしましょう



- 防災ミニ講座 4/7(月)・6/2(月) 備えない防災 ～フェーズフリーと言う考え方～
身につけたい防災習慣・「モノの備え」の前に、何を備える?・自宅内の備蓄収納のコツ
- ハートフルセッション 乳幼児期 4/1(火)・5/20(火)・6/17(火) 13時～
幼稚園ママ 4/15(火)・5/9(金)・6/3(火) 10時～
子どもの幸せな自立に向けて、親の役割、関わり方についてお話ししましょう

お楽しみ会（菅野公民館）

年齢別に遊びます

4/24(木) 対象：0・1歳 てのひらアート

5/22(木) 対象：1～11ヶ月 ベビーマッサージプチレッスン・マラカス制作

6/26(木) 対象：1歳以上 英語であそぼう・七夕制作



あそび箱

里見公園で遊ぼう！シャボン玉やドングリ拾い、山登りもしましょう

4/16(水) 里見公園探索 雨天：こいのぼり制作

5/14(水) バルーン遊び（屋上）雨天：センター

6/18(水) バラを見に行こう 雨天：新聞ちぎり

問い合わせ・申し込み
こあらっこ・こどもセンター

047-373-1408
(平日9時～16時半)