

# こあらっこ・センターだより

2025年10月発行

担当：小室香・後藤有紀・福田潔子

直通 TEL 047-373-1408

市川市国府台2-9-13（国府台保育園内）

国府台保育園 TEL 047-372-3740

## LINE

毎月の予定表  
急なお知らせ  
などをLINEにて  
配信します



@123dszkg

## こあらっこ・こどもセンター HP



妊娠・出産おめでとうございます。こあらっこ・こどもセンターは、妊婦さんから利用できます。出産後は、お子さんの1ヶ月健診が終わると利用できます。出産前に沐浴体験や先輩パパママから出産や育児のお話を聞くことはとても参考になりますので、ぜひ生まれる前にセンターに遊びに来てください。保育園に併設されている子育て支援センターなので、保育士、栄養士、看護師の専門職が皆さんの育児の安心をお手伝いをさせていただきます。他にも自由に親子で遊べるオープンスペースや、親子で楽しめる企画、育児講座等、盛りだくさんご用意しています。気軽にいらしてください。お待ちしております♡

1ヶ月健診が終わったら、赤ちゃんを抱っこさせてください。ママは、お茶をしながらおしゃべりしましょう。ベビーマッサージで赤ちゃんとのスキンシップを楽しんだり、お友達作り情報交換をしましょう。

## 離乳食どう進めていますか？

離乳食の量や固さ、回数をどう進めていいか分からないという声を聞きます。センターでは、昼食タイム（11:30～12:30）親子で食事を取れます。他のお子さんの食べている様子を見たり、進め方を保育士と相談できます。お昼を持って遊びに来てください。

### <給食試食>

保育園の給食を親子で試食できます。（中期食・後期食・乳児食）

子ども300円、大人500円（実費徴収）

お電話でご予約ください。



問い合わせ・申し込み  
（平日9時～16時半）

こあらっこ・こどもセンター 047-373-1408



# 10月～3月の活動予定



## 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けます  
産まれてからの生活をママとパパでイメージして、赤ちゃんを迎える準備をしましょう

11/13・20(木)「産前産後ヨガ」 29(土) 手浴、ハンドマッサージ

12/11・18(木) 13(土)「クリスマスリース制作」

1/8・15(木) 10(土)「足浴リンパマッサージ」

2/12・19(木)「産前産後ヨガ」 2/21(土)「沐浴体験・助産師とおしゃべり会」

3/12・19(木) 7(土)「ベビーマッサージプチレッスン」

\*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



## 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：こあらっこセンター11/6 12/4 2/5 3/5 時間：9：50～ 対象：1歳3ヶ月～

場所：市川公民館10/28 11/25 12/9・23 1/13・27 2/10・24 3/10・24

時間：9：30～ 対象：1歳6ヶ月～

## 育児講座

- アロマ講座 12/8 アロマ香るクリスマスリース作り  
2/9 アロマで花粉症・風邪対策スプレー作り  
3/9 アロマでハンドマッサージ

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 10/27（13:00～） 12/1（10:00～） 2/2（13:00～）  
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 10/21 11/18 12/16 1/29 2/17 3/17（13:00～）  
11/4 12/2 1/20 2/3 3/3（10:00～）

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

- 0歳から始める性教育 11/21「個性を大切にする」1/23「体の仕組みとケア」  
3/7「自分を大切にする」

子どもの成長に合わせて、どのように伝えていくかを学びましょう

- 子育てに活かすアーユルベータ 11/17

子どもと自分の特性を知ると、子どもとの関わり方が分かってきます



## あそび箱

里見公園でどんぐり拾いや山登りをしよう

11/19 公園散歩

12/17 クリスマス会・クリスマス制作

1/21 公園で凧あげ・凧制作

2/18 園庭で遊ぼう

3/18 春を探しに行こう

## お楽しみ会（菅野公民館）

10/23 1/22

対象：0・1歳「てのひらアート」

11/27 2/26

対象：1～11ヶ月「ベビーマッサージプチレッスン・おもちゃ制作」

12/25 3/26

対象：1歳以上「英語で遊ぼう・制作」