

こあらっこ・センターだより

2026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



秋雨前線と台風の影響で市川でも過去にない災害が起きています。皆様のご自宅は無事でしょうか。10/14（水）13時～14時半で防災備蓄収納1級プランナーの「ふくいめぐみさん」を講師に招き、防災ミニ講座を開催します。皆様とお話しすると具体的なイメージがわき、必要な備えが見えてきます。小さいお子さんがいる家庭向けのお話が聞けます。1つずつ行動に移し備えて行きましょう。防災ミニ講座は、偶数月で行っていますので、ご都合に合わせてご参加ください。センターでは、色々なサークル活動を行っています。「音とあそぼう」「リトミックサークル」「性教育サークル」「ランチサークル」ご興味のあるサークルにご参加ください♡

プレパパ・プレママ ♡ 1～4ヶ月の赤ちゃん集まれ！

♡ HAPPYマタニティ ♡

毎月第2、3木曜日・月1回土曜日13：00～14：30開催中

対象：妊婦さん、1～4ヶ月の赤ちゃん和妈妈（パパも大歓迎）

（定員にならない場合は0歳の親子可）

妊婦さんとプレパパは、沐浴の練習をしたり、赤ちゃんを抱っこさせてもらったり、先輩パパ、ママに出産、育児のお話や、夫婦の役割分担、嬉しい事、楽しい事、困っている事、心配な事など、たくさんお話しできます。

ネットの情報は、たくさんありすぎて、余計心配になってしまうことがあります。対面でお話する中で、自分に合った生活の仕方を見つけましょう。



「産前産後ヨガ」「沐浴体験・産後の生活」「ベビーマッサージプチレッスン」
「手作りおもちゃ制作」「クリスマスリース作り」「保育園の紹介」「骨盤調整」
「足浴リンパマッサージ」「ハンドマッサージ」

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



2026年10月～2027年3月の活動予定

オープンスペース

親子で安心して遊べる場所です。お友達作りや情報交換をしましょう

AM 9:30～11:30 対象：妊婦さんと0歳～就学前
PM 12:30～14:30 妊婦さんと1ヶ月～1歳ぐらいの赤ちゃん
★11:30～12:30 お弁当を持って来て親子で食事ができます



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

10/8(木)「母の骨盤調整」15(木)「母と子の体のメンテナンス・親子体操」
10/10(土) 赤ちゃんといれあい遊び・妊婦さんと先輩ママの交流会
11/12・19(木)「マタニティヨガ」21(土)「沐浴体験・ハンドマッサージ」
12/10・17(木)12(土)「クリスマスリース制作」
1/14・21(木)9(土)「足浴リンパマッサージ」
2/18(木)「マタニティヨガ」20(土)「沐浴体験・ハンドマッサージ」
3/11(木)「母の骨盤調整」18(木)「母と子の体のメンテナンス・親子体操」
6(土)「妊婦さんと先輩ママの交流会」



*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 11/9 アロマトリートメント 12/14 アロマ香るクリスマスリース作り
2/8 アロマで花粉症・風邪対策スプレー作り
3/8 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 ①10/14 (13:00～) ②12/21 (10:00～) ③2/1 (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 10/6 11/4 12/1 1/19 2/2 3/2 (10:00～)
10/20 11/17 12/15 1/7 2/16 3/16 (13:00～)
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

●子育てに活かすアーユルベータ 11/16
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



●薬剤師による講座 12/11
肌の乾燥対策・軟膏の選び方・ぬり方などを教えてもらえます

あそび箱

里見公園や園庭で一緒に遊びましょう

10/21 秋を見つけに行こう
11/18 公園散歩
12/16 クリスマス会
1/20 公園で風あげ
2/17 園庭で遊ぼう
3/17 春を探しに行こう



お楽しみ会

開催場所：こあらっこ・こどもセンター

10/22 1/28
対象：0・1歳「てのひらアート」
11/26 2/25
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」
12/24 3/25
対象：1歳以上「えいごで遊ぼう・制作」