

令和4年 地域子育て支援拠点 ～ つながる・ひろげる・子育ての輪 ～ 6月 はるの・わくわくぽけっと							
	日	月	火	水	木	金	土
場所 時間	お休み ☆	春野あじさい会館 9:30～15:00	お出かけひろば 10:00～15:00	春野あじさい会館 9:30～15:00	お出かけひろば 10:00～15:00	春野あじさい会館 9:30～15:00	南ヶ丘 コミュニティセンター
1 週				1 いっぱいあそび	2 ※1 長浜宇賀 公民館	3 いっぱいあそび	4 C ほのぼの ひろば
2 週	5 お休み ☆	6 いっぱいあそび	7 南ヶ丘 コミュニティセンター	8 いっぱいあそび	9 長浜宇賀 公民館	10 いっぱいあそび	11 B ほのぼの ひろば
3 週	12 お休み ☆	13 いっぱいあそび	14 南ヶ丘 コミュニティセンター	15 いっぱいあそび	16 ※1 長浜宇賀 公民館	17 いっぱいあそび	18 A ほのぼの ひろば
4 週	19 お休み ☆	20 いっぱいあそび	21 南ヶ丘 コミュニティセンター	22 いっぱいあそび	23 長浜宇賀 公民館	24 いっぱいあそび	25 ほのぼの ひろば
5 週	26 お休み ☆	27 いっぱいあそび	28 南ヶ丘 コミュニティセンター	29 いっぱいあそび	30 長浜宇賀 公民館		
妊婦・0歳児親子の集い こどもたちも朝早くから活動する 季節になりました				令和4年度 地域子育て支援センター等機能強化事業 ほのぼのひろば 妊婦教室 大人気!! A～C全部受けてもOK!! 受けたいものをチョイスしてもOK!!			
2日(木)長浜宇賀公民館 ☆当日電話受付 ☆妊娠中や産後のワンポイント健康講座 講師 助産師 宮地絵里さん ～動きやすい服装でお越しください～ 音楽にあわせて身体を動かしてみませんか? ●1部 9:30～10:30 身長・体重測定・育児相談・ミニ講座 ●2部 11:00～12:00 身長・体重測定・育児相談・ミニ講座				ママとパパ 一緒でも			
16日(木)長浜宇賀公民館 ☆当日電話受付 ☆離乳食ワンポイントアドバイス 講師 栄養士 佐田瑞記さん 月齢に合わせた離乳食のおはなし 聞いてみたい事ありませんか? ●1部 9:30～10:30 身長・体重測定・育児相談・ミニ講座 ●2部 11:00～12:00 身長・体重測定・育児相談・ミニ講座				ママを応援 したいパパも			
親子絵本ふれあい事業(よちよちランド) 当朝9時～ 電話受付 絵本の交換時間 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00 高知市から届いている「参加券」を持参ください。 ◎8日(水)春野あじさい会館 見頃のあじさいと一緒にパチリ! 交流しながら身長・体重測定もできますよ ◎23日(水)長浜宇賀公民館				育児休暇取得 予定のパパも			
ファーストシューズの選び方 9日(木) 10時半～11時半 長浜宇賀公民館 講師 徳弘 郁絵 さん ～ 成長に合った靴の選び方について ～ 理学療法士・産後ダイエットトレーナー・骨盤調整ヨガインストラクター 事前申込が必要です。7日(火)まで。				A 妊娠中から赤ちゃんを迎える為の心と身体の準備 ～家族の幸せを願って～ 助産師 宮地絵里 さん 6/18(土) 胎児人形でお腹の赤ちゃんの成長を実感したり、心音を聴いたり、沐浴のデモンストレーション			
防災リュックチェックしませんか? 季節の変わり目に防災リュックも衣替え 15日(水) 10時～11時 春野あじさい会館 いつものバックに安心をプラス! 一緒に備えませんか? ひろばにある防災リュックをみながら 家族に合ったものにカスタマイズ 当朝9時～電話受付				B 妊娠中の心と身体を整える ～マタニティ ヨーガ～ 助産師 筒井真弓さん 6/11(土) リラックスしてお腹の赤ちゃんとお話ししましょう			
6月生まれのお友達 お誕生日会 29日(水) 11時～11時半 春野あじさい会館 「わくぽけオリジナルカード」を作ってみよう 申込が必要です。24日(金)まで。 ◎春野あじさい会館 高知市春野町西分1-1 ◎南ヶ丘コミュニティセンター 高知市春野町南ヶ丘1-2-1 ◎長浜宇賀公民館 高知市長浜6327-1 ひろばは感染状況・施設広さ等により利用人数を制限させていただきます				C 絵本で育む豊かな心 ～ママ パパ おなかの赤ちゃんに届ける絵本講座～ 6/4(土) えほんのたね 川田真由美さん 読み聞かせを通してお腹の赤ちゃんと一緒に過ごす 「ほのぼの絵本タイム」 対象：妊婦さんとご家族1名 5組 参加費：無 料 時間：10時～12時 準備物：母子手帳、飲み物、クッション等 場所：高知市春野町南ヶ丘1-2-1 南ヶ丘コミュニティセンター和室 A B には動きやすい服装でお越し下さい 申込期間 5/20(金)～6/1(水)土日祭 除く9時～16時 申込受付中!! 詳しくはお問合せ下さい			
申込お問合せ連絡先 080-8637-8934				ベビーマッサージ 教室 全4回コース 申込されてる方はお忘れなく 5月28日・6月11日・18日・25日(土) 13時～15時 助産師 細川まり さん 対象：生後2ヶ月～7ヶ月の赤ちゃん和妈妈 5組 次回は8/13、27、9/3、10(土)開催予定です			
				ひろば交流事業 卒ひろばのママ、お兄さんお姉さんと一緒に交流したり制作を楽しみませんか? 8月9日(火) 13時～15時 予定 詳しくは決まり次第お知らせします。お楽しみに!!			
				電話受付の流れについて 当日 朝9時から 個々に 電話受付 (080-8637-8934) (風邪症状のある方はお家で様子をみてください) 入室時に検温・手洗い・利用時間と連絡先の記入をお願いします あじさい会館の施設入口での検温・手指消毒・利用者名簿記入(施設管理) 利用は未就学児のみとさせていただきます わくぽけ ホームページ http://haruno-wakupoke.main.jp/ はるのわくわくぽけっと で検索してね! ◆予定変更になる場合はInstagram でお知らせします◆			