

令和4年

地域子育て支援拠点

# 9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 長浜宇賀 公民館	2 いっぱいあそび	3 ほのぼの ひろば A
2 週	4 お休み ★	5 いっぱいあそび	6 南ヶ丘 コミュニティセンター	7 いっぱいあそび	8 長浜宇賀 公民館	9 いっぱいあそび	10 ほのぼの ひろば B
3 週	11 お休み ★	12 いっぱいあそび	13 南ヶ丘 コミュニティセンター	14 いっぱいあそび	15 長浜宇賀 公民館	16 いっぱいあそび	17 ほのぼの ひろば C
4 週	18 お休み ★	19 敬老の日	20 南ヶ丘 コミュニティセンター	21 いっぱいあそび	22 長浜宇賀 公民館	23 秋分の日	24 お休み ★
5 週	25 お休み ★	26 いっぱいあそび	27 南ヶ丘 コミュニティセンター	28 いっぱいあそび	29 長浜宇賀 公民館	30 いっぱいあそび	

## 妊婦・0歳児親子の集い

スタート時間が  
変わりました

1日(木)長浜宇賀公民館 ☆当日電話受付  
15日(木)長浜宇賀公民館 ☆当日電話受付

★妊娠中や産後のフポイント健康講座 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 10:00~11:00 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

今月は離乳食講座は都合によりお休みです  
離乳食についてご相談ある方は随時お電話にて対応させて頂きます  
両日午後からは15時まで いつものひろばです

## 更年期ケア講座

8日(木) 長浜宇賀公民館  
10:30~11:00  
講師 徳弘 郁絵 さん  
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  
いつかはくる 更年期。。  
タイプ別ミニチェックと身体をスッキリさせる簡単な体操  
動きやすい服装でお越しください  
事前申込が必要です。6日(火)まで。

## 敬老の日 “いつもありがとう”

春野あじさい会館  
12日(月)・14日(水) 9時半~14時半  
手形・足形アートでオリジナルハガキで感謝を伝えよう  
～お子さんの様子をみながら作ってみよう～  
別途 ハガキ代63円が必要です(申込時枚数をお聞きます)  
事前申込が必要です。8日(木)まで。

## 親子絵本ふれあい事業(よちよちランド)

絵本の交換はお済ですか?期限がありますので確認を!!  
◎14日(水)春野あじさい会館 ◎22日(木)長浜宇賀公民館  
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。  
当日朝9時~電話受付 感染状況により中止になる場合があります

## 9月生まれのお友達 お誕生会

～みんなで祝いしよう～  
28日(水) 11時~11時半 春野あじさい会館  
「わくわくオリジナルカード」を作ってみよう  
申込が必要です。22日(木)まで。

申込お問合せ連絡先 080-8637-8934

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

ベビーマッサージ教室 全4回コース  
講師 助産師 細川まりさん

①8/13(土) ②8/27(土) ③9/3(土) ④9/10(土)

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

時間:13時~15時 申込されてる方はお忘れなく!!

～妊婦教室～ 大人気!!

申込受付中!! 詳しくはお問合せ下さい

A~C全部受けてもOK!! 受けたいものをチョイスしてもOK!!

ママとパパ  
一緒に

ママを応援  
したいパパも

育児休暇取得  
予定のパパも

**A** 妊娠中から赤ちゃんを迎える為の心と身体の準備  
9/3(土) ~家族の幸せを願って~ 助産師 宮地絵里 さん  
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

**B** 妊娠中の心と身体を整える  
9/10(土) ~マタニティ ヨーガ~ 助産師 筒井真弓さん  
リラックスしてお腹の赤ちゃんとお話ししましょう

**C** 絵本で育む豊かな心  
9/17(土) ~ママ パパ おなかの赤ちゃんに届ける絵本講座~  
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

## 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

## わくわく 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インスタグラム でお知らせします◆

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

◎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