

9月 ひよこルーム



コロナ感染拡大で、心配な日々が続きますね。外出の際には、手洗いうがい手指消毒など感染予防に気をつけましょう。またこの時期は夏の疲れが出やすくなりますので栄養や休息をとるなど、体調には充分気をつけて過ごしましょう。



予定表

2022. 9. 1

	月	火	水	木	金	土	日
AM				1 育児相談	2 育児相談	3	4
PM				育児相談	育児相談		
AM	5 育児相談	6 育児相談	7 育児相談	8 育児相談	9 育児相談	10	11
PM	育児相談	育児相談	育児相談	育児相談	育児相談		
AM	12 育児相談	13 育児相談 (計測日)	14 育児相談 (計測日)	15 育児相談	16 育児相談	17	18
PM	育児相談	育児相談	育児相談	育児相談	育児相談		
AM	19 敬老の日	20 子育て講座 (ベビーヨガ)	21 お出かけひよこ (西部児童館)	22 	23 秋分の日	24	25
PM				育児相談			
AM	26 	27 子育て講座 (リカバリーヨガ)	28 	29 	30 		
PM				育児相談			



AM: 9:30~12:00
PM: 12:00~14:30

※県の対策レベルに合わせて予定が変更となることがあります。
※計測日について…コロナ感染拡大防止のため、計測のみのご利用になります。

ひよこルームの内容



マタニティ&ベビーひよこ

対象：主に妊婦さんと生後6か月まで
計測日：身体計測があり、保健師・助産師による育児相談も受けられます。



よちよちひよこ

対象：主に生後6か月から歩き始めるまで



ひよこひろば

対象：未就園児とその保護者
年齢に関係なくお待ちしております。

おでかけひよこ

いろんな場所へ出かけます。地域の公民館や児童館でひよこルームをします。その都度、確認をお願いします。

** 子育て講座 **

講座は毎月1回は開催予定
詳細は市広報・おたより・ネットなどで確認できます。

** 育児相談 **

月～金曜日(9:30~16:00)
電話・来所での相談お待ちしております。

☆☆ お誕生会 ☆☆

あそびに来ているみんなでお祝いします。
その月にお誕生日を迎えるお友だちは早めに来所しましょう。

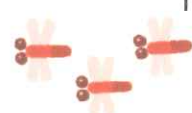
利用は無料です。
居心地が良くて
ホッとできる居場所作りをめざしています。
気軽に遊びに来てね。



地域子育て支援センター ひよこルーム
南国市保健福祉センター内 TEL 863-7373



9月になりました。まだまだ残暑が厳しい毎日です。コロナ感染がなかなかおさまらず、県コロナ感染対策レベルが『特別対策』(紫)のまま延長されたため、感染拡大防止のために、引き続きひよこルームは**休所**となります。(9月16日まで)



今後も対策レベルの変更に合わせて、**休所・または予約制**など変更になることがありますので、ご利用の際は、南国市ホームページで確認、またはお電話(863-7373)でお問い合わせください。



ひよこルームの利用にあたって

☆＜高知県コロナ対策レベルに合わせて＞

警戒(オレンジ)・・・予約制(AM・PM 各 10 組)

特別警戒(赤)・・・予約制(AM・PM 各 5 組)

特別対策(紫)・・・**休所**

☆**育児相談**を受け付けていますのでご利用ください。

【9:30～16:00】

・電話相談(088-863-7373)

・来所相談(電話で予約してからおいで下さい)

お出かけひよこ

9月21日(水)10:00～14:30

長岡西部児童館 (088-863-1515)

児童館にお出かけします。児童館のおもちゃで遊べます。ひよこルームのおもちゃも持って行きますよ。この日は南国市保健福祉センターでのひよこルームはありません。

現地集合・解散です



子育て講座

申し込み開始 9月2日(金)～

申し込みは本人のみとさせていただきます。

ベビーヨガ

— ママとベビーの簡単ヨガ —

日時 9月20日(火)10:00～11:30
(受付 9:30～)

場所 ひよこルーム

講師 玉木 晶先生(ベビーヨガインストラクター)

対象 お座りが支えられてでき～歩く前まで

定員 親子5組

参加費 500円(資料代として)

持ち物 バスタオル



リカバリーヨガ

— 産後の体をリフレッシュしましょう —

日時 9月27日(火)10:00～11:30
(受付 9:30～)

場所 ひよこルーム

講師 大崎 厚子先生(ヨガインストラクター)

対象 生後3か月～7か月までのベビーとママ

定員 親子5組

参加費 500円(資料代として)

ヨガマットレンタルの場合 700円

持ち物 ヨガマット



風鈴を作ったよ(8月1～5日)

ペットボトルを利用して風鈴を作りました。

お母さんに手伝ってもらいながら、色を塗ったり、シールを張ってかわいい模様をつけていました。

優しい鈴の音に癒されます。



防災について(備蓄)

9月1日は防災の日。万が一に備え、備蓄品を点検しましょう。水は食事の分で1日一人2Lは必要と言われています。アルファ米・缶詰・レトルト食品などは普段から用意しておきましょう。味の濃すぎるものはのどが渇き、余分に水分が必要となるため注意が必要です。缶の野菜ジュースは非常時のビタミン補給に役立ちます。赤ちゃんのおむつやミルクの準備もお忘れなく。紙皿にはラップフィルムを敷き使用後にはがすと繰り返し使えて便利です。

