

小倉南区親子ふれあいルーム さざん・ニュース

「さざん」はルームの愛称です

160号 2023年5月25日発行

所在地 〒802-0816
小倉南区若園五丁目1番5号
小倉南生涯学習センター1階
コラボラキャンパスネットワーク
発行 親子ふれあいルーム実行委員会
連絡先 TEL&FAX 093-922-5036

6月企画のおしらせ



赤ちゃんのシェアスタートプログラム

チカラを抜いて、離乳食

6月13日(火) 10:30~11:30



おっぱいやミルクだけを飲んでいた赤ちゃんが離乳食の時期になると、不安なことも出てきますよね。
程よく力を抜いて楽しくできるように、栄養士や先輩ママさんと一緒にお話ししてみましょう。

会場:さざん
参加費:無料 定員:6組(先着順・要予約)
申込:5月30日(火)10時~ *来所または電話で!
対象:おおむね1歳未満のお子さんを持つ保護者

※企画の時間中は、遊びたくなかったお子さんの見守りがあります。(託児ではありません)



妊婦さんの交流会 とことこ 【経産婦の方対象】

6月17日(土) 10:15~11:15

助産師のママといっしょに、出産や、出産後の生活で、不安なこと、ききたいこと、なんでもおしゃべりできる時間です。どうぞ、お気軽にお申込みください!

進行役:中武友恵さん(助産師・子育て中のママ)
会場:さざん 参加費:無料
定員:おおむね4組(先着順・要予約)
ママだけ、パパだけでも参加できます。
申込:随時受付 *来所またはお電話で!

おしゃべり会 ししゃべり場 ほっとタイム

6月14日(水) 13:30~14:30

月齢の近い方々と、おしゃべりしませんか?
ぜひ、お気軽にご参加ください!



会場:さざん 参加費:無料
対象:1歳児の保護者(大人のみの参加も大歓迎!)
定員:4組(先着順・要予約)
申込:5月30日(火)10時~ *来所またはお電話で!

6月のご案内①



ワークショップ 赤ちゃん遊び

6月28日(水) 10:00~11:30

赤ちゃんは、どうやって遊んでいるのかな??
赤ちゃんにとって遊びとは?DVDをつかひながら、
赤ちゃんの遊びについて考えましょう。

会場:小倉南生涯学習センター 3階第1和室
講師:スタッフ 参加費:無料
定員:6名(先着順・要予約)
申込:6月14日(水)10時~ *来所またはお電話で!

対象:子ども連れの方は1才0ヶ月以下の子どもで。
(見守りがありません)*支援者の方もぜひどうぞ!

絵本の読み聞かせ

6月3日(土) 14:00~(スタッフ)
6月8日(木) 11:00~(おはなしアリス)
* 申込:不要

♪ わらべうたであそぼう!

6月15日(木) 10:30~
* 申込:不要

★カナダ生まれの親育ち講座プログラム ＜親チカラを伸ばす子育てガイド!＞

6月8日・15日・22日・29日 すべて木曜日
10:30~12:00
(全4回※全回参加できる方優先です。)

あー、困った!こんなとき、みんなどうしてる??って、悩むことはありませんか? 2014年度から開催している参加者の満足度がとても高い講座です。テキストを使って、楽しく話し合いながらすすめます。(テキストは貸し出します。)

会場:小倉南生涯学習センター 3階和室 参加費:無料
対象:第1子の場合は、生後10ヶ月以上の方
定員:要予約。調整の上、先着5~6名(託児なし。子どもの月齢により、定員が5名になることがあります。子どもをそばで遊ばせながら話し合います。)
申込:5月23日(火)より絶賛受付中! 詳細チラシもあります。
来所またはお電話で!

おでかけさざん

さざんスタッフが、地域の市民センターに訪問する企画です。
妊産婦、乳幼児なんでも相談(身体測定・育児相談)の後、
「おでかけさざん」です。どうぞお楽しみに♪

- 6月14日(水) 10:30~11:00
- 会場: 曾根東市民センター
- プログラム: 「おはなし会」

ここで出会おう ここでわかちあおう さざん

♪ 小倉南区親子ふれあいルーム「さざん」は、
おおむね3歳未満の乳幼児親子の交流の場です。

*利用料金:無料 *開所時間:10時~16時
*開所日:月~金曜日(第1・3水曜日は除く) 第1・3土曜日
*休所日:第1・3水曜日、土曜日(第1・3は除く) 日曜日・祝日・年末年始

◆天候によっては、急な休所になることがあります。
お出かけ前にInstagram・ブログ・HP等をご確認ください!

簡単体操でリフレッシュ！～心も身体もリラックス 4月17日(月)

講師：倉本玲子先生（北九州市健康づくり推進委員・高齢社会をよくする北九州女性の会会員）

4月 企画報告

いつでもどこでもすぐにできる。とっても簡単なのに効果大のレイコ先生の簡単体操。
87歳とは思えない、先生の元気で力強いかけ声にあわせてゆっくりと身体を動かすだけなのですが、じんわりと効果が…。

「肩回りがほぐれました。肩こりがひどかったので、とても気持ちがよかったです。家でもやりたい！」
「リフレッシュしました。毎日つづけようと思います」「とても楽しかった。お元気な先生で元気をもらいました」
などなど感想をいただきました。

お子さんたちは、見守りのさざんスタッフと遊んだりいっしょに動きをまねしたりと、自由に過ごしていましたよ。
「見守りがあって良かった」と嬉しいコメントもいただきました。

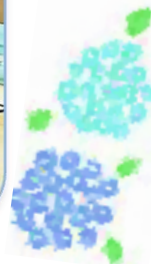
いつも元気なレイコ先生、体操を始めたのは30代の頃、子育て中に近所であった体操教室に参加したことだそう。体を動かすことが大好きで、以来ずーと続けているとのこと。秘訣は、「ちょっと意識して姿勢を正す。骨に刺激を。筋力をつけること。毎日じゃなくてもいいから続けること」。

自分のことは後回しになりがちですが、家事や育児の合間に、健康貯筋したいですね。継続は力なりです♡

(スタッフ S)



いち♪ にい♪ いち♪ にい♪



「ソフトブロック」～新しいおもちゃが増えました！

さざんには、木製のすべり台やトンネルがありますが、このソフトブロックは柔らかいので、ハイハイの赤ちゃんも安心して遊べますよ！

ソファがわりにもたれてみたり、登って寝そべってみたり、遊び方はいろいろです。たくさん遊んで下さいね～！



6月のご案内②

子育てハテナタイム

6月22日(木) 13:30～15:30

子どもの行動でわからないことや「こんな時どう関わったらいいのかな？」と思うことがあったら、どうぞお気軽に北九州市立大学・税田慶昭先生(発達心理学・臨床心理士)にご相談ください。

*定員 4組
*定員に達していない場合は当日申込でもOKです。

保育サービスコンサルジュ in さざん

6月20日(火) 14:00～15:00

*原則第3火曜日
*定員 5組
*気軽に幼稚園、保育園のことを聞いてみませんか？

保育士の出張相談

6月6日(金)・28日(水)
10:00～12:00/13:00～15:00

*相談時間は、ひとり30分程度
*予約優先

～子どもと遊びながら、気軽に相談してみませんか？ 予約随時受付 来所またはお電話で！～

最新情報はさざんの
ホームページ&SNSにて発信中！



☆ホームページ



☆ブログ さざん日記



☆Instagram

*企画の様子や「さざん」の最新情報をお届けしています。
*北九州市立大学のHP、地域貢献のページで、さざんニュースのバックナンバーもご覧いただけます。

土曜 開所日 6月3日・17日

水曜 休所日 6月7日・21日

編集 後記

◆結婚を機に、鹿児島市から北九州市に暮らしはじめて、4月で28年が経ちました。はじめての土地、友だちもなく、さびしさも感じていましたが、娘が2ヶ月の時、子育てサークルに参加したことをきっかけに、いろいろな出会いが広がっていきました。この春、北九州市へ来られた方やそろそろ親子でおでかけしようかな…と考えている方、ぜひ、「さざん」で遊んで、ふれあって、一緒にたのしい時間を過ごしましょう！お待ちしております～♪ (編集人 M)