



こどもセンターだより



今月から、常陸大宮市こどもセンターのおたよりを配信することになりました。センターでのイベントや講座の様子などをお伝えしていきます。
どうぞよろしくお願いいたします。



親子でお気軽にご利用ください！

11/14(火)~16(木)

とっかえっこマルシェ in オータム



今回もたくさんのお洋服などが集まりました！

11/29(水)

親向け講座「ママのためのリラックスヨガ」

\\お母さん達から嬉しい感想をいただきました//



自分と向き合える大切な時間でした
体がほぐれて気持ち良かったです！



アロマとヨガで最高にリラックス
できました。癒されました～



たくさんの方にご来場いただき
賑わいました！
次回の開催は、
R6.2/27~2/29 です☆

ご協力
ありがとうございました！



～自分をねぎらってみませんか～

子育て中の保護者の皆様、毎日本当にお疲れさまです。

子育ては「できて当たり前」と思われてしまいがちですが、誰かに認められたり、ほめられたりしなくても懸命に子育てをしている、それだけで十分すばらしいことだと思います。

子育てはうれしいことや楽しいこともたくさんありますが、つらいと感じるときもあるでしょう。そんなときには、ゆっくり深呼吸をして、「自分はよくやっている」「十分がんばっている」と自分をねぎらう言葉をつぶやいてみるのもいいかもしれません。少し肩の力が抜けてリラックスできると思いますよ。

今回は、「子育てハッピーアドバイス」という本を紹介します。精神科医の先生がお書きになっている本ですが、イラストやマンガも豊富で、読んだ後に前より少し穏やかな気持ちになれると思います。0～3歳向けや3～6歳向けなど、さまざまなシリーズが出ていますので、自分に合ったものを手に取ってみてもいいと思います。

こどもセンター公認心理師 佐藤

明橋大二 著
1万年堂出版



子育て広場

令和5年度 冬号

■常陸大宮市総合保健福祉センター
「かがやき」2F 子育て広場
■月曜日～金曜日 10:00～16:00
■対象: 保育所(園)に通っていない
3歳未満児とその保護者
■TEL 0295-53-1401
※時間外はこどもセンターへ転送されます。

☆通常の予約はいりません☆

授乳やオムツ替えもできます!

広いお部屋で寝返りやハイハイの練習もたくさんできますよ~!

パパやおじいちゃんおばあちゃんと一緒でも大歓迎☆

ぜひお気軽に遊びに来てくださいね♪



R6.1月から、広場内で昼食をとることができるようになります!
利用時間: 12時~13時

11/1 ベビーマッサージ



ベビーマッサージで親子の絆が深まりますね

10/27 おはなしの会



パパもママも楽しめるおはなしの会です♪

10/4 親子ヨガ



親子ヨガで心地よい時間を過ごしました

11/20~24 キラキラボトルを作ろう



世界で一つだけのオリジナル作品ができたよ~!

広場の講座

12/6 ちぎって!ぺったん!作品作り



★今後の講座予定★

○=対象月齢

1/31(水)
親子エアロビクス
○首座り期
~ハイハイ期

2/26(月)
おはなし会
~まんまる SUN~
○新生児~3歳未満

3/11(月)
ベビーダンス
○首座り期
~ハイハイ期



※詳細は、決まり次第お知らせします。

子育て広場内のポスターまたは、子育て応援サイト「ハッピー子育てひたちおおみや」を随時チェックしてください!