

# のびすく長町南 館だより



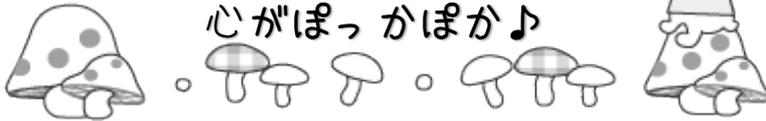
朝と晩は冷えるようになってきましたね。

温かいご飯・飲み物、温かいお洋服、

温かいものいろいろあるけど

みんなの元気な笑顔😊が一番だね！

心がぽっかぽか♪



## ♡ 離乳食講座 ♡

のお知らせ

今月は「離乳食」についてです。

「離乳食っていつ、どんな食材をどうやって、どのくらいたべせたらいいの？」

「成長に合わせてどう変えたらいい？」

「アレルギーがあるけど、どうしたらいい？」

「新しいレシピを教えて！」

などなど、心配、不安、疑問を

太白区家庭健康課の方に聞いて解決してみませんか？

★日時 11月9日(水) 10:30~11:30

★参加対象 1歳半位までの親子

★定員 10組

★受付開始 11月2日(水)~



## イベント報告 ヨガっこ☆マザー

仙台市内で子連れOK!のヨガクラスを開いている千夏先生による9月から始まった新しい講座です。

今回は、はいはいまでのお子さんとママが7組参加されました。骨盤を中心に全身を調整することにより、ボディラインの美しさ、妊娠・出産後の状態を美しく健康的に維持できるメソッドだそうです。皆さん気持ち良くリフレッシュできたという声が多く聞かれました！  
まだ参加した事の無いママ、ぜひどうぞ♪

## ■11月15日(火) 15:00~15:30

### ★社のひろばの玉手箱

子育て中にホッと一息!!懐かしい歌や美しい外国の絵本やパリのエスプリの香り漂うシャンソン♪の世界へようこそ。「ママのための時間。心に響く絵本・ことばや唄の世界の30分」子育てにホットひと息!いやしの時間です。お待ちしております。

♪対象:0歳から3歳までのお子様とママ

1人の時間でお申し込みをされたい場合は一時預かりをご案内致します。その際にはお早目にお問合せください。

ひろばで付き添いの方に、見守りをお願いすることも可能です。

♪定員:10組

♪受付開始 11/8(火)~

♪講師:ピオラの会のみなさん

## ■11月16日(水) 14:22~15:00

### ふふふの時間

お子さんと一緒に楽しい笑いの時間を過ごしませんか? 笑いの体操(ラフターヨガ)、ふれあい遊び、絵本の読み聞かせを行っています。ひろばに遊びに来たついでにどんな様子かのぞいて、育児の疲れを和らげましょう!パパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん、誰でも参加可!イベント中の途中参加、退席も大丈夫ですよ!

## ■11月18日(金) 10:45~11:45

### ★11月のお誕生会

お誕生をみんなでお祝いします。お誕生カードにお子さんの「足型」をとります。

みんなでお祝いの歌を歌い、お楽しみタイムもあります。

♪対象:11月生まれの乳幼児とそのご家族

♪定員:20組

♪受付開始:11/11(金)~

♪持ち物:ウェットティッシュ、ビニール袋、カメラ



## 職場体験のお知らせ

11月15日(火)~17日(木)に柳生中学校・八軒中学校の中学生が来ます。一緒に遊ばしましょう♪  
17日(木)にはお楽しみの時間もありますよ☆



### おもちゃ病院の ドクターからお願い☆

ご家庭で不要になったおもちゃがありましたら、寄付していただだけませんか? お願いします。