

平成 31 年



子育て安心ステーションだより



徳島市子育て安心ステーション
〒770-0834
徳島市元町1丁目24 アミコビル5F
TEL : 088-654-4460
開館時間 : 午前9時30分~午後6時
休館日 : 毎週火曜日

3月の講座のお申込みは2/15(金)午前9時半から受付を開始します。
○印は、お申込みの必要な講座、★印は、お申込み不要の講座です

○お申込みの必要な講座

※講座・相談の参加費は無料。フロアは講座終了後、片付けが済み次第、通常通り利用できます

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 ○リフレッシュ ①トールペイント 10:00-11:30	5 休館日	6	7 ○リフレッシュ ②メイク&撮影会 10:00-12:00	8 ○リフレッシュ ③リフレッシュ体操 10:30-11:30	9
10	11 ○リフレッシュ ④美ヨガ 10:00-11:30	12 休館日	13	14 ○食育(時短) 10:00-11:30	15 4月 おたより配布 講座受付開始	16
17	18	19 休館日	20	21 春分の日	22 ○春だよ!お楽しみ会 10:30-11:30 	23
24 31	25	26 休館日	27 ママ応援プログラム ○助産師DAY & ファミサポ 10:00-15:00 	28 ○臨床心理士の 子育て相談 10:00-12:00	29	30

<ママのリフレッシュWeek>

毎年好評のママのための講座、4講座のうち1つ選択です
※託児つきの講座は対象(6ヵ月~3歳未満、徳島市在住の方のみ)事前登録

- ① 4日(月)「トールペイント」10:00~11:30 ※要申込み・託児あり
講師: 松本 光代さん キーホルダーを作ろう 初心者OK
定員: 10名 準備物: なし
- ② 7日(木)「気持ちが明るくなるメイク術」&「スマイル撮影会」10:00~12:00 ※要申込み・フロアでサポート託児
講師: 井後 恭子さん / 下塚 潤一さん
定員: 10名 準備物: メイク用品 (ママの撮影会は希望者のみ)
- ③ 8日(金)「ママのリフレッシュ体操」10:30~11:30 ※要申込み・託児あり
講師: 金尾 美砂さん(体育振興公社)
定員: 10名 動きやすい服装でお越しください。
- ④ 11日(月)「ママのリラックス美ヨガ」10:00~11:30 ※要申込み・託児あり
講師: 近住 千鶴さん 対象: 首の据わった3歳未満児と母親
定員: 10組 前半30分は親子ヨガ、後半1時間はママの美ヨガ(託児付)

【託児室】すくすくルームからのお知らせ

講座開催の為、次の日時は託児利用不可です。
4日、7日、8日、11日、14日、22日、28日の
午前10時~12時、27日は10時~16時まで。

専門家の子育て相談

○28日(木) 10:00~11:00
11:00~12:00

臨床心理士さんの個別相談

※要申込み

<澤部 雅代さん>



お子さまの発達や子育てのお悩みなど、
日頃気にかかっていることを、
ゆっくりお話してみませんか。
(お子さまは託児します)

○14日(木) 10:00~11:30

食育講座
「忙しいママのための時短料理」

※要申込み



佐藤 香代子さん
(とくしま食育推進研究会)

今春から仕事が始まる方、買い物から献立、
朝・夕食作り等、栄養も考えて美味しく効率
よくこなす時短のコツを教わりましょう!

定員: 12組
※調理実演・試食あり
対象: 春からお仕事を始める予定の母親

○22日(金) 10:30~11:30

「春だよ!うたってあそぼう」
親子お楽しみ会

※要申込み



枝川 詩音さん
子育て安心ステーション職員

季節の歌や手遊び、工作、ジャグリング
やビンゴゲームもあります。
対象: 乳幼児と保護者
定員: 30組



○ママ応援プログラム

「助産師DAY」&ファミサポ説明登録会

27日(水) 10:00~12:00/ 13:00~15:00

講師: 徳島県助産師会 ・ ファミサポアドバイザー

○要申込み 以下の①~③から1つ選択.....

- ①「卒乳のお話」20組 10:00~11:00 森脇 智秋さん
- ②「骨盤ケア」6組 13:30~14:00 原田 美佐子さん
- ③「骨盤ケア」6組 14:30~15:00 //

★申込み不要 「助産師さんに相談タイム」.....

★11:00~12:00 ★13:00~15:00 個別相談は当日先着順
大西 節子さん/ 森脇智秋さん/原田美佐子さん

★ファミサポ説明登録会 11:00~12:00 ★申込み不要

(登録希望者は印鑑・運転免許証を持参)

○病児・病後児預かりの登録説明会 ※要申込み

担当者が詳しく説明・登録します(1時間要)
※3/24(日)までにお申込みください

