



# 子育て支援総合センター からのお知らせ



問・申 受付時間 9:00~17:00  
子育て支援総合センター (めばえ)  
☎ (71) 3377  
休館日 1/1~3・9・10・16・23・30  
(年始・日・祝日)

あけましておめでとうございます

2022年がスタートしましたね。今年はどうな1年になるのでしょうか？

昔から「笑う門には福来る」と言われていますが実は「笑う」ということには様々な秘密があるようです。

まずは呼吸から・・・息をしっかりと吐くと、人間はリラックスします。「笑う」のは吐く息で、「泣く」のは吸う息です。つまり、笑うと自然にリラックスできるのです。

そして、「笑う」ことで顔の表情筋を活発に動かすことになり、口の周りの筋肉のストレッチにもつながります。更に、笑うと気分もポジティブになれそうですね。皆さんが今年も1年、笑顔で過ごすことができますように！



空気が乾燥しています。引き続き、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染予防のために、広場をご利用の際は、手指の消毒・手洗い・検温・マスク着用をお願いします。



広場では毎月「誕生会」や「親子で遊ぼう」を行っています。



「身長・体重」も測れます。

## 横溝千鶴子記念子育て支援総合センター(めばえ) ☎ (71) 3377

イベント	対象	日程	時間	備考
ママと一緒に おはなしタイム	未就学児と 保護者	1/4 (火)	11:00~11:30	おはなしボランティア「まめの木」によるおはなし会です。申不要
保健師の育児相談	未就学児の 保護者	1/13 (木)	10:45~11:45	お子さんの発育や発達で心配なことをお気軽にご相談ください。申不要
子ども発達相談員 (心理士)の育児相談		1/17 (月)		
お誕生会	未就学児と 保護者	1/20 (木)	11:00~11:30	プレゼント：バースデーカード(お子さんの手形を押して) 申不要
子育て講座 「親子で楽しもう リトミック」	① 6か月から 1歳位までの 乳幼児と 保護者	1/25 (火)	10:00~10:30	様々なリズムに合わせて親子で身体を動かします。いろいろな楽器の振動にも触れ、耳や身体で音を感じましょう。 定各6組 講師：榎 久美子氏・小林 晴奈氏 持バスタオル(①のみ) 申1/11(火)~
	② 1歳~3歳 位の乳幼児 と保護者		10:45~11:30	
親子製作	未就学児と 保護者	1/17 (月) ~2/3 (木)	10:00~11:45 13:15~15:00	節分にちなんだ製作を親子で作ってみませんか？ 申不要
健康に関する子育て講座 (乳幼児の病気とケガの対応)	未就学児の 保護者	2/7 (月)	10:00~11:30	いざというときに慌てないように対処方法や病院にかかるタイミングを学びましょう。 定6人 講師：東海大学医学部附属大磯病院 看護師 馬場晴美氏 申1/17(月)~

## 石坂卷子記念子育て支援センター(すくすく) ☎ (61) 4150

イベント	対象	日程	時間	備考
お誕生会	未就学児と 保護者	1/14 (金)	11:00~11:30	プレゼント：バースデーカード(お子さんの手形を押して) 申不要
保健師の育児相談	未就学児の 保護者	1/17 (月)	10:45~11:45	お子さんの発育や発達で心配なことをお気軽にご相談ください。申不要
ママと一緒に おはなしタイム	未就学児と 保護者	1/18 (火)	11:00~11:30	おはなしボランティア「あおむし」によるおはなし会です。申不要
子ども発達相談員 (心理士)の育児相談	未就学児の 保護者	1/20 (木)	10:00~11:00	お子さんの発育や発達で心配なことをお気軽にご相談ください。申不要
親子製作	未就学児と 保護者	1/17 (月) ~2/3 (木)	10:00~11:45 13:15~15:00	節分にちなんだ製作を親子で作ってみませんか？ 申不要

※定員がある講座は先着順となります。

※新型コロナウイルス感染症等の状況により、つどいの広場及び各種講座の予定は中止・変更になる場合があります。

問問い合わせ 申申込み 定定員 持持ち物