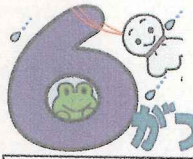


# おこさまランチ

宮崎市清武地域子育て支援センター  
TEL・FAX: 0985-84-2380



梅雨の時期を迎えて洗濯物やお出かけにもママ達が嫌になる時期でもありますねえ。そんな時はセンターでママたち同士おしゃべりをして子どもたち同士遊ばせながらママも子どももストレス発散～。



本に書いてあったこと～たかが雑談、されど雑談。雑談にはコミュニケーションをとったり、子どもの事を話したりすることで気持ちの整理をつけたり、色々な役割を担っているとの事。気持ちの切り替えになりますね。な～んでも話してみましょう。

| 月                           | 火                                 | 水                                     | 木                     | 金                                  | 土  | 日  |
|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|----|----|
| 1<br>わらべ歌<br>10:30～         | 2<br>ベビー<br>スケール                  | 3                                     | 4                     | 5                                  | 6  | 7  |
| 8<br>ママ♪<br>うたってよ<br>11:00～ | 9                                 | 10                                    | 11                    | 12 ★<br>誕生会<br>11:00～<br>午後休館      | 13 | 14 |
| 15                          | 16<br>赤ちゃん広場<br>10:30～<br>ベビースケール | 17                                    | 18<br>音楽パーク<br>11:00～ | 19                                 | 20 | 21 |
| 22                          | 23                                | 24<br>3B体操<br>10:30<br>～11:30<br>★要予約 | 25                    | 26<br>キッズ<br>イングリッ<br>シュ<br>11:00～ | 27 | 28 |
| 29                          | 30<br>ママヨガ<br>14:00～              |                                       |                       |                                    |    |    |

| 月                            | 火                      | 水                | 木                     | 金                                  | 土  | 日  |
|------------------------------|------------------------|------------------|-----------------------|------------------------------------|----|----|
|                              |                        | 1                | 2                     | 3                                  | 4  | 5  |
| 6                            | 7                      | 8                | 9                     | 10 ★<br>誕生会<br>11:00～<br>午後休館      | 11 | 12 |
| 13<br>ママ♪<br>うたってよ<br>11:00～ | 14                     | 15               | 16<br>音楽パーク<br>11:00～ | 17                                 | 18 | 19 |
| 20<br>海の日                    | 21<br>赤ちゃん広場<br>10:30～ | 22<br><br>13:30～ | 23<br><br>10:30～      | 24<br>キッズ<br>イングリッ<br>シュ<br>11:00～ | 25 | 26 |
| 27<br>わらべ歌<br>10:30～         | 28<br>ママヨガ<br>14:00～   | 29<br><br>13:30～ | 30<br><br>10:30～      | 31                                 |    |    |



宮崎市子育てナビQR

## 8月の行事について

8月は誕生会と水遊びだけになります。赤ちゃん広場、キッズイングリッシュ、音楽パーク、ママ歌ってよ、ママヨガはございませんのでお間違いないかと。

## 3B体操 定員15名

10:30～  
親子でする楽しい体操ですので どんな体操か体験してみませんか。予約が必要です。定員になり次第締め切りになります。

暑くなってきました。熱中症予防のためにも飲み物は準備してお出かけください。センター内では水分補給はいつでもOKです。

## おすそび

7月23日より水遊びが始まります。カレンダーにマークのついている日に実施します。  
水曜日午後(1:30～2:30) 1回のみ  
木曜日午前(10:30～11:30) 1回のみ  
準備する物…水着(プール用オムツ)・タオル・帽子・ママも水遊びがさせやすい服装。  
プールのお約束に従って 親子で楽しく遊ばしましょう。体調の悪いお友達は、水遊びをご遠慮ください。

## お誕生会について♪

月一回当月生まれのお誕生会をしています。お誕生者は申込みが必要ですが、他の利用者は一緒に会に参加してお祝いをしてくださいね～。

行事のご予約は電話では受け付けておりません。直接受付でご本人がご予約下さい。