



# にこにこだより

2019年11月号

あがの子育て支援センターにこにこ

阿賀野市岡山町13-23 ☎0250-62-5581

## 【11月の予定】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
※はフリールームでおこないます。						
3	4 お休み	5 お休み	6 ・リラックス ボディケア	7 ・にこにこ おはなし会	8 ・にこにこ リトミック ・にこにこ なんでも相談	9
10 にこにこ 木育広場	11 お休み ※花どけい	12 お休み ※産後ケア	13 GO!GO!えいご	14 ・大きくなったかな 週間 ※ベビーフォト 教室	15 ・にこにこ ティータイム (栄養講座)	16
17	18 お休み	19 お休み ※産後ケア	20 ・おたのしみ タイム ・にこにこ なんでも相談	21 ・にこにこ ティータイム	22 ・ママのための エクササイズ	23
24 GO!GO!えいご	25 お休み ※花どけい	26 お休み	27 ・工作会 ・おしゃべりcafe (あがの いいとこ マップ作成編)	28	29 ・にこにこ ティータイム (足育教室)	30

- ・6日(水) ママへ贈る リラックスボディケア (当日先着順) 9:30~
- ・7日(木) にこにこおはなし会 11:00~ にこにこスタッフによる絵本の読み聞かせ
- ・14日(木)~16日(土) おおきくなったかな週間 (発育測定) 身長と体重が測れますよ
- ・20日(水) おたのしみタイム 11:00~ リズム体操をしたり、歌を歌ったり・・・内容は毎月変わります。
- ・22日(金) ママのためのエクササイズ 10:00~11:00
- ・27日(水)、28日(木) 工作会

### 「にこにこなんでも相談」

助産師、栄養士に相談できる日です

8日(金) 13:00~16:00 (助産師)  
20日(水) 正午~16:00 (助産師)  
13:30~15:30 (栄養士)

### ママへ贈る リラックスボディケア

6日(水) 9:30~

家事や育児に奮闘中のママを応援☆腕や手を中心に肩、首、背中をほぐします。

◆定員：当日、先着5名様 ※電話予約は受けません。

### ママのためのエクササイズ

22日(金) 10:00~

骨盤体操でリフレッシュしませんか？

### 工作会

27日(水)、28日(木)

ミニクリスマスツリーを作ります。





## 阿賀野市「塾のコンビニ！市民総活躍のまちづくり」事業



・13日(水)・24日(日)

GO!GO!えいご

10:00~11:00

・10日(日) にこにこ木育広場

10:00~12:00

### にこにこリズムック

8日(金) 10:00~10:30

「動く体」「聞く耳」「感じる心」親子で楽しく  
音育はじめませんか？ ※申込み不要

◆講師：成田 先由海さん  
(音楽教室・リズムック教室 主宰)

### にこにこティータイム

～ 栄養講座 ～

15日(金) 10:00~11:30

コーヒーやお茶を飲みながら、「子どもの食」  
についておしゃべりをしませんか？管理栄養士  
がみなさんの質問に答えてくれます。

◆講師：高橋 佳子さん  
(健康推進課管理栄養士)

### にこにこティータイム

～ なんでもおしゃべり会 ～

21日(木) 10:00~11:30

子育て中の方ならどなたでも参加できます。  
お茶を飲みながらおしゃべりしましょう。

### にこにこティータイム

～ 足育編 ～

29日(金) 10:00~11:20

ゆったりお茶しながら、足の悩みについて、  
講師からアドバイスをもらおう！

◆講師：佐々木 あゆみさん

※申込み不要ですので、  
お気軽にご参加ください♪

### カメラで親子コミュニケーション・ ベビーフォト教室

14日(木) 10:20~11:30

可愛いわが子の姿をありのままにそのままに☆  
可愛く写真に残すためのちょっとしたコツを  
お伝えするミニ講座。  
お手持ちのスマホやカメラでお子様を撮りなが  
ら楽しんでください。

◆定員：6組 ※初参加の人のみ  
11月1日(金)より  
予約受付開始。

◆持ち物：カメラまたはスマートフォン、  
筆記用具  
※講座内では各自のカメラ設定に  
ついては触れません。

◆講師：荒木 亜紀さん  
(ロイヤルセラピスト協会認定講師)

### おしゃべり cafe

～ あがの いいところマップ作成編 ～

27日(水) 10:00~11:30

「阿賀野市のいいところマップ」を作成します。  
お茶を飲みながら、情報交換しましょう。

※申込み不要

【受付】あがの子育て支援センター  
にこにこスタッフまで ☎0250-62-5581

