



# にこにこ だより

2020年2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



## [2月の予定]

日	月	火	水	木	金	土
						1
❁※はフリールームでおこないます。						
2	3 お休み	4 お休み	5 リラックス ボディケア	6 ・にこにこ なんでも相談 ・おしゃべり cafe	7 にこにこ おはなし会	8
9 にこにこ 木育広場	10 お休み ※花どけい	11 お休み	12 GO!GO!えいご	13 おたのしみ タイム	14 にこにこ リトミック	15
16	17 お休み ※花どけい	18 お休み ※産後ケア	19 ・にこにこ なんでも相談 ※ベビーヨガ& ママヨガ ・工作会 →	20 ・大きくなったかな 週間 ・おしゃべり cafe	21 ・にこにこ ティータイム	22 →
23 GO!GO!えいご	24 お休み	25 お休み	26 手形アート教室	27 子育て応援 セミナー	28 ママのための エクササイズ	29

- ・ 5日(水) ママへ贈る リラックスボディケア (当日先着順・初回の方優先) 9:30~
- ・ 7日(金) 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
- ・ 13日(木) おたのしみタイム 11:00~ リズム体操をしたり、歌ったり・・・内容は毎月変わります。
- ・ 19日(水)、20日(木) 工作会
- ・ 20日(木)~22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
- ・ 28日(金) ママのためのエクササイズ 10:00~11:00

### 「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

7日(金) 13:00~16:00 (助産師)  
19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

5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(初回の方優先)  
※電話予約は受け付けません。

### ママのためのエクササイズ

28日(金) 10:00~

骨盤体操でリフレッシュしませんか?

### 工作会

19日(水)、20日(木)

おひなさまを作ります。





## 阿賀野市「塾のコンビニ！市民総活躍のまちづくり」事業



- ・ 9日（日）にこにこ木育広場  
10：00～12：00
- ・ 12日（水）・23日（日）  
GO!GO!えいご  
10：00～11：00

### ベビーヨガ&ママヨガ

19日（水）10：30～11：30

ベビーヨガは赤ちゃん和妈妈のスキンシップを通じて愛情と信頼関係を深めるプログラムです。ママの手だけでなく、抱っこやママの体に乗せて遊ぶなどダイナミックなスキンシップが特徴です。

- ◆対象：首が座った頃（約3ヶ月）～歩く前（約1歳未満）までの赤ちゃん和妈妈
- ◆定員：10組（※要事前予約）  
2月1日（土）より予約受付開始。
- ◆持ち物：バスタオル・汗ふきタオル・飲み物・ママは動きやすい服装（股が開きにくい硬いジーンズなどはNG）
- ◆講師：ベビーヨガインストラクターAkemi（ジャパンベビーアドバイザー協会 ベビーマッサージ&ヨガインストラクター）

### 子育て情報誌作成のための おしゃべりcafe

6日（木）、20日（木）  
10：00～11：30

「阿賀野市の子育て情報誌」を作成します。お茶を飲みながら、情報交換し合ひましょう。

※申込み不要

### にこにこティータイム なんでもおしゃべり会

21日（金）10：00～11：30

ゆっくりお茶とお菓子を食べながらお話をしに来ませんか？  
ママボランティア「カフェオーナー」がおもてなし！

- ◆対象：ママ、パパ、ばあば、じいじ、どなたでも！

### にこにこリトミック

14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・リトミック教室 主宰）

### 子どもの「今」をステキに残す☆ 手形アート教室

26日（水）10：00～11：25

お子さんの手形や足形をモチーフにして、アート作品をつくってみませんか？

成長記録や誕生日の記念、じいじ・ばあばへのプレゼントにも。

3つの時間帯のいずれかを選んでいただけます。

- ① 10：00～10：25
- ② 10：30～10：55 ※1回当たり25分程度
- ③ 11：00～11：25

- ◆対象：一人でお座りできる～1歳半までの赤ちゃん和妈妈のペア
- ◆定員：各回先着4組 合計12組  
※要事前予約  
2月1日（土）より予約受付開始。

- ◆講師：子育て応援 ふわっち  
五十嵐 貴子さん

### 子育て応援セミナー2019

#### ハッピー子育て講座

#### ～自己肯定感を育む子育て 「しつけより勉強より大切なこと」～

27日（木）10：00～11：30

- ◆対象：パパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃんなど、どなたでも参加可。
- ◆講師：酒井 田恵子さん  
認定子育てハッピーアドバイザー・マイスター  
NP・BP-japan 認定ファシリテーター

【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