



子育て支援センターだより



今回は象潟子育て支援センター「ぐうちよきばあ」で行われた「足育講座」の様子を紹介。

足育アドバイザーの坂井梨絵さんを講師に招き、歩き方のトレーニング方法、子どもに合う靴の選び方や履き方などを学んだほか、普段パパママが持つ子どもの足への疑問、心配事にも坂井さんが一つひとつ丁寧に答えてくれました。最後は子どもたちの足のサイズを測定。これでぴったりの靴が選べそうです。



ぐうちよきばあからのお知らせ
ぐうちよきばあは4月4日(金)より象潟公民館(視聴覚研修室)へ移転します。
※4月1日(火)～3日(木)は引っ越しのためお休みします。

金浦公民館(生涯学習課) 生涯学習課 ☎38-2171

イベント	日時	内容
ほんわっカフェ♪	4/10(木)・10:00～12:00	お茶をしながら子育てや日々のこと、おしゃべりしましょう。 ▶会場…金浦公民館／▶対象…乳幼児～高校生の親子・祖父母

子育て支援センター

イベント	日時	内容
象潟子育て支援センター「ぐうちよきばあ」 象潟子育て支援センター ☎74-6204		
「ママの健康大丈夫？」 体組成計って知ってる？	4/9(水)・10:00～11:30	▶会場…ぐうちよきばあ(象潟公民館)／▶対象…保育園等入園前のおともだちと保護者／▶※…4月3日(木)
「おめでとう！ぐうちよきばあ3才を祝う会」	4/19(土)・10:00～11:30	▶会場…象潟公民館／▶対象…保育園等入園前のおともだちと保護者／▶※…4月16日(水)
すくすく開放日	9:00～15:00 (休業日:毎週日曜日、第1第3木曜日、第2第4土曜日)	4月から第1第3第5土曜日も開放します！自由気ままに利用ください。子育て中の皆さんの空間です。今月のつくっちゃオは「お花見」だよ！▶会場…ぐうちよきばあ(象潟公民館)
相談日	随時	子育てに関する困りごとなどの相談に応じます。

仁賀保子育て支援センター「なかよし」 仁賀保子育て支援センター ☎32-3200

なかよし講座 「こどもの日制作」	4/18(金)	▶会場…仁賀保子育て支援センター／▶対象…保育園等入園前のおともだち／▶※…4月11日(金)
---------------------	---------	--

金浦子育て支援センター「にこにこ」 金浦子育て支援センター ☎38-2291

子育てサークル 「ちよっとティータイム」	4/17(木)	▶会場…金浦子育て支援センター／▶対象…保育園等入園前のおともだちと保護者／▶定員…8人／▶※…4月14日(月)
遊びの講座 「こいのぼり作り」	4/24(木)	▶会場…金浦子育て支援センター／▶対象…保育園等入園前のおともだちと保護者

象潟上郷地域子育て支援センター「星城ひろば」 象潟上郷地域子育て支援センター ☎44-2314

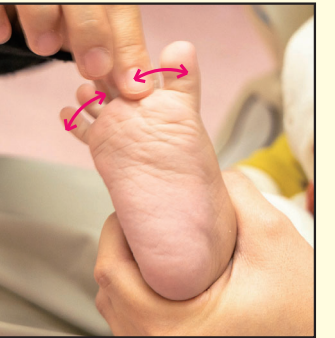
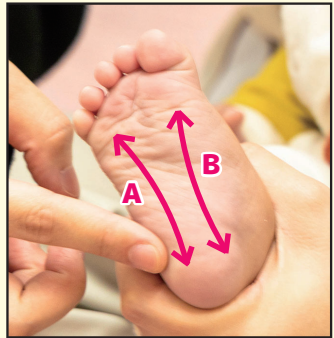
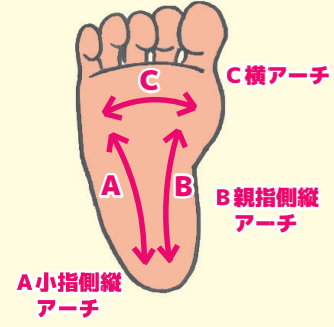
「こんにちはの会」	4/17(木)	▶会場…象潟上郷地域子育て支援センター／▶対象…保育園等入園前のおともだちと保護者／▶定員…5組／▶※…4月16日(水)
「お外で遊ぼう (園児との交流)」	4/25(金)	▶会場…象潟上郷地域子育て支援センター／▶対象…保育園等入園前のおともだちと保護者／▶定員…5組／▶※…4月24日(木)

あ の ね の happy 育児

足の感覚育て② 足裏のアーチづくり

足は体の土台です。足裏は体重を支えるクッションとなり、体のバランスを保つ役割があります。しっかりと歩くための準備として、足裏のアーチづくりが赤ちゃんの時期から大切になってきます。

☆足裏には3つのアーチがあります。
力を入れずに優しく触れるように触ります。



①かかとからA小指側縦アーチ→B親指側縦アーチをなでます。

②C横アーチのあたりに手を置きます。赤ちゃんはぎゅっと指を握るようにしたあと、指をもぞもぞ動かします。

③指を開くように広げます。

遊びの中に取り入れて、足の感覚を育てていきましょう！

にかほ市ネウボラあ の ね 問合先 (金浦保健センター) ☎38-4200

こどもカレンダー

にかほ市ネウボラあ の ね にかほ市ネウボラあ の ね ☎38-4200

イベント	日時	内容
マタニティ・ ママカフェあ の ね	4/3(木)、16(水)、21(月)・ 9:30～12:00	妊婦さんやママ達が集い、助産師や保健師への相談もできます。 ▶会場…にかほ市ネウボラあ の ね／▶対象…市内在住の妊婦・ママ・未就園児
あんよ期クラス	4/19(土)・10:00～12:00	1歳～1歳半の児の安定した歩行の促し方や遊び方を学ぶ教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあ の ね／▶対象…R5.10月～R6.4月生まれの赤ちゃんとはパパママ／▶定員…8組／▶※…4月16日(水)
妊娠期の産むからだづくり 教室	4/19(土)・13:30～15:00	安産に向けた日常生活動作の確認と骨盤を整える体操等を行う教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあ の ね／▶対象…市内在住の妊婦／▶※…4月16日(水)
ころころ期クラス	4/23(水)・10:00～11:30	4～6カ月くらいの児の腹ばい、寝返り、ずりばいなどの発達の促し方を学ぶ教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあ の ね／▶対象…R6.10月～12月生まれの赤ちゃんとはパパママ／▶定員…6組／▶※…4月18日(金)
ねんね期クラス	4/23(水)・13:30～15:30	1～3カ月くらいの児のお世話や遊び方を学ぶ教室、育児相談も可 ▶会場…にかほ市ネウボラあ の ね／▶対象…R7.1月～3月生まれの赤ちゃんとはパパママ／▶定員…6組／▶※…4月18日(金)

乳幼児健診 にかほ市ネウボラあ の ね ☎38-4200

イベント	日時	内容
乳児健診	4/25(金)・以下受付時間 4カ月児:12:20～12:30 7カ月児:12:30～12:40 10カ月児:12:40～12:50	▶会場…にかほ市ネウボラあ の ね／▶対象…4カ月児健診:R6.11.14～12.24生まれ、7カ月児健診:R6.9月生まれ、10カ月児健診:R6.6月生まれ／▶持ち物…母子健康手帳・アンケート票・バスタオル・お出かけグッズ
1歳6カ月児健診	4/18(金)・以下受付時間 12:30～13:00	▶会場…にかほ市ネウボラあ の ね／▶対象…R5.8月、9月生まれ／▶持ち物…母子健康手帳・アンケート票