



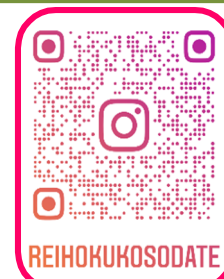
〒北町社会福祉協議会
〒北町子育て支援センター
熊本県天草郡〒北町志岐32番地3
TEL (0969)31-1365
FAX (0969)31-1365

開設日 月～金の毎日（祝日を除く）
※月1回土曜日開所
対象 子育て中の保護者と子ども
子育て中のママのみ
マタニティママ・パパ
開設時間 午前9時30分～午後3時
利用料 町内 100円
町外 200円
場所 〒北町新ふれあい館
＊ お悩みやご相談があるときは、お気軽にお電話もしくはご来館ください



公式LINEとInstagram
の友だち追加・フォローを
お願いします♪

ID:574vnugv



11月の行事予定

- 8日（金） クッキング 10:15～
- 14日（木） ハンドメイド教室 9:30～
（来られた順に始めます）
- 16日（土） 土曜開所日 骨盤底筋トレーニング
10:30～11:30
- 20日（水） 『子育ての悩み・ストレス対処法』講座
10:30～12:00
講師：メンタル心理カウンセラー 高橋りかさん
- 28日（木） 助産師さん講話 10:30～11:30

【要予約】

※公式LINE・Instagram・電話で申込みできます！
※予約が必要なものは先着10組程度、または参加可能
人数に達した時点で締め切らせていただきます。

- ☆クッキング 7日（木）まで
 - ☆ハンドメイド教室 5日（火）まで
※準備の都合上、締切日が早くなっています。
 - ☆骨盤底筋トレーニング 15日（金）まで
 - ☆カウンセラーさん講座 19日（火）まで
 - ☆助産師さん講話 27日（水）まで
- その他の開所日は予約不要で利用できます。

えほんのしょうかい



作 えがしら みちこ
出版社 講談社
価格 ￥1,320（税込）

秋空の下、女の子がお
散歩に行くとどんぐり
やみのむし、きれいな
落ち葉を見つけます。
思わず秋の季節を楽し
みに外へ出かけたく
なる絵本です。

はじ め ま し て



育児情報

秋のお散歩

すっかり秋を感じる季節になりましたね。
穏やかな気候の秋は、お散歩に最適な季節です。
お散歩の目安や効果を知り、お子さんと一緒に秋探しに
出かけてみませんか？

★目安★

- 生後1～2ヶ月頃・・・10分程度
- 生後3～4ヶ月頃・・・10～20分程度
- 生後5～6ヶ月頃・・・1日1回30分程度
- 生後7～8ヶ月頃・・・1日1～2回、30～60分程度
- 生後9～11ヶ月頃・・・1日1～2回、60分程度

※産まれて1か月以内の赤ちゃんはまだ免疫力も低く、
感染症にもかかりやすい時期です。ママの体も回復して
いないので、赤ちゃんとのお散歩は1か月健診が終わっ
てからにしましょう！

★効果★

- ・五感を刺激して脳の発達を促す
- ・生活リズムが整う
- ・日光浴でビタミンDを生成できる
- ・セロトニン（幸せホルモン）が出る
- ・親子のコミュニケーションがとれる
- ・子どもも大人も気分転換になる



★秋のお散歩 ワンポイントアドバイス★

秋の散歩は風が冷たく感じることもあるので、最低限の
荷物にプラスして、薄手のブランケットや上着を1枚
持っておくと安心です。

まだ言葉を話さない赤ちゃんでも、目で見て、耳で聞いて、
肌に触れることでとても良い刺激になります。
赤ちゃんだけでなく大人にとってもリフレッシュの時間に
なるので、ぜひ秋のお散歩を楽しんでください。

クッキング

助産師さん講話／骨盤底筋トレーニング

- ☆きのこベーコンの
クリームパスタ
- ☆バケツ
- ☆玉ねぎと人参の
コンソメスープ
- ☆やみつぎサラダ

