



2025年4月発行

こどもサポート鈴鹿
つどいの広場
“トウインクル”



こどもサポート鈴鹿
公式LINE

トウインクルの駐車場は出入口が狭く段差もあるので、気を付けてゆっくり出入りしてください

＜4月講座＞

「知ろう！備えよう！親子防災術」

講師：防災士 前畑寛子さん

災害時の状況、非常時の対応や備蓄について
などお話ししていただきます

- ・日 時：4月16日(水) 10:00～11:30
- ・募集数：6組程度(兄弟姉妹での参加は先着2組まで)
- ・持ち物：筆記用具・水分補給できるもの
- ・申込受付：4月1日(火)～
来所または電話で受け付けます
申込受付時間は9:30～14:30です
当日は講座のため、通常開館は12時～となります

＜保健師来所＞

身体測定・育児相談を行います

- ・日 時：4月24日(木) 10:00～11:30
- ・場 所：トウインクル ティールーム
10:00～・10:20～は1組20分の予約制
10:40～11:30は当日受け付けます
身体測定だけでもOKです
- ・予約受付開始：4月10日(木)～
来所または電話で受け付けます
申込受付時間は9:30～14:30です
お問い合わせは講座・保健師相談ともに
開館時間内に下記の電話番号まで

☎ トウインクルダイヤル ☎

*月～金曜日 12:30～14:30
どんなことでもお気軽にお電話ください
☎電話番号☎ 059-383-1322

🎵 * 🎵 4月の予定 🎵 🎵

月	火	水	木	金
	1	2 お話し会	3	4
7	8	9 お話し会	10	11
14 食事休 駐車場 前のみ	15 駐車場 前のみ	16 午前：講座 通常開館12時 午後：お話し会	17	18
21	22	23 お話し会	24 保健師相談 食事12時～	25
28	29 休	30 お話し会		

- *水曜日のお話し会は、午前と午後、それぞれ1回ずつ行います
- *16日(水)・24日(木)は食事時間が12:00から13:00となります
- *14日(月)は会議があるためお食事は出来ません
- *14日(月)・15日(木)は会議があるため、駐車場は前のみご利用できます

トウインクルの利用方法

- *予約は不要です(講座など予約が必要な場合もあります)
利用者の人数によっては、入場制限をさせていただく
ことがあります
- *子ども、保護者ともに、風邪の症状(37.5℃以上の
発熱・咳・くしゃみ・鼻水など)がある方、体調不良時
はご利用をお控えください
- *食事は11:00～13:00の間にティールームでお願いし
ます(講座等で時間が変更になる場合があります)

換気・消毒を随時行い、安心して利用
していただけるように努めたいと思います

3月の講座は



「親子でヨガを楽しもう」でした

事前にお聞きしていた・肩こり・腰痛・冷え性の解消・
座位時の尾骨の違和感の改善・子どもと出来るヨガを
知りたいなどの声に沿って、ストレッチやヨガを教えて
いただきました。保護者のお腹に乗せてもらい嬉しそうな
お子さんの顔や、大人の真似をしてポーズをとる微笑ま
しい姿も見られ、和やかなひと時となりました。
参加者の方からは「冷え性改善やすぎ間時間のストレッチを
知れた」「日頃深く呼吸することがないのでリラックス
できた」「ゆったりとしたペースで無理なく参加できた」
「目を閉じリラックスすると眠りに入りたくなる程
だった」などの声が聞かれました。

次回のプレママ・プレパパのつどい

6月17日(火) 10:00～11:15頃

- ・対 象：プレママ・プレパパとその家族
- ・内 容：トウインクル、鈴鹿市ファミリーサポート
センターの紹介

講座「0ヶ月からの遊びと生活」

- ・生まれるまでに知りたいこと
- ・きょうだいを育てる～生まれるまでと生まれてから～
詳しくはスタッフまでお問合せください

前回参加された方の感想

「おむつ交換のお話、ためになりました」
「0歳からできることをたくさん教えていただきました。
また上の子との関わり方もとても勉強になりました」など
の声が聞かれました。

鈴鹿市桜島町6丁目20-3 TEL&FAX 059-383-1322
トウインクルは月曜～金曜日 9:30～14:30
祝日はお休みです・お問い合わせは開館時間内をお願いします