



駐車場の入口の幅が広くなり、玄関にスロープを設置して出入りがしやすくなりました。



≪ 10 月講座 ≫

「うまれたらはじめよう性のはなし」

講師：助産師 鈴木 真実先生

・日 時：10 月 21 日(火) 10:00～11:15 頃
受付開始 9:45～



- ・募集数：5 組程度
- ・申込受付：10 月 7 日(火) 来所・電話で受け付けます
- ・持ち物：筆記用具・水分補給できるもの・各自必要な物
講座のため、通常開館は 12:00～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：10 月 23 日(木) 10:00 ～ 11:30
・場 所：トゥインクル 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
- ・予約枠受付開始：10 月 9 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

トゥ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(講座等で時間が増える場合があります)

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



9 月の講座は「骨盤ケア」でした



理学療法士鈴木愛先生から、お家で出来る骨盤のケアとして、ストレッチやエクササイズを教えてくださいました。事前に参加予定の方に身体の不調や質問をうかがっていたので、それらを踏まえ色々なアドバイスもいただくことが出来ました。1 人ずつの身体に触れ丁寧に指導してくださり、日頃なかなか身体を動かす時間の取れない保護者の皆さんにとって貴重なひと時となりました。参加者の方からは「身体のゆがみを診てアドバイスをいただけてよかった」「正しい姿勢やセルフケアを知れてよかった」「家でも子どもと遊びながらストレッチをしてみようと思う。リフレッシュ出来ました」などの声がありました。

ブレママ・ブレパパのつどい

9/16(火)のつどいには、第 2 子妊娠中の方が 2 組、上のお子さんと一緒に参加されました。講師から、赤ちゃんの発達において大切な「物をなめる」「うつ伏せ」「お座り」について教えてくださいました。また、おむつ交換時の声かけや決まった場所で交換することの大切さも学びました。参加者の方からは「おむつ交換時の配慮や言葉かけ、また上の子との関わり方を学べてよかった」などの声がありました。

次回：12 月 16 日(火) 9:45～11:15 頃

12 月 1 日(月)受付開始

- ・対 象：ブレママ・ブレパパとその家族
- ・内 容：・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」
・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

こどもサポート鈴鹿公式 Instagram 始めました！

こどもサポート鈴鹿の様々な事業の様子に加えて、トゥインクル通信や講座のお知らせなども見ていただけます



10 月の予定



月	火	水	木	金
		1 お話し会	2	3
6	7	8 お話し会	9	10
13 休	14	15 お話し会	16	17
20	21 駐車前のみ 講座 開館 12 時	22 お話し会	23 駐車前のみ 保健師相談 食事休	24
27	28	29 お話し会	30	31

* 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。

* 21 日(火)は食事時間が 12:00 から 13:00 となります。

* 23 日(木)は会議のためお食事ができません。

* 予定の詳細は「鈴鹿市子育て応援サイトきら鈴をご確認ください。

鈴鹿市桜島町 6 丁目 20-3 TEL&FAX 059-383-1322

トゥインクルは月曜～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

こどもサポート鈴鹿では、資源回収(新聞・雑誌・本・段ボール)をしています。ひもで十字にしばってお持ちください。

回収した資源は業者に買取ってもらい子ども支援に使わせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。