



《4月講座》

親子工作 こいのぼりを作ろう！
～足形をとってみよう～



- ・日 時：4月21日(火) 10:00～11:00
 - ・募集数：5組(きょうだいで参加したい場合はご相談ください)
 - ・受付開始：4月7日(火)
来所の方は9:30から
電話の方は10:00からとなります
 - ・持ち物：足形を取るの、汚れてもよい服装
親子ともに水分補給できる物
- 講座のため、一般開放は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：4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
- ・予約受付開始：4月9日(木)～
来所または電話で受け付けます



講座・保健師相談ともに
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

フレママ・フレパパのつどい

次回：6月16日(火) 9:45～11:15頃
6月1日(月)受付開始

- ・対 象：フレママ・フレパパとその家族
- ・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

4月の予定

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

*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)・23日(木)は食事時間が12:00から13:00となります。

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
- *こども、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



ヨガインストラクターmoe先生を講師にお招きし、親子でヨガを楽しみました。
まずは静かに座って呼吸を整えることから始まり、そこから少しずつ身体をほぐすヨガを教えてくださいました。子どもと一緒に出来るヨガでは、子どもたちの嬉しそうな笑顔も見られました。参加者の方からは「ゆっくり呼吸を整えてヨガが出来て気持ち良かった。私のリフレッシュが子どもに伝わり、嬉しそうに過ごしてくれた」「身体が硬くても大丈夫と聞いて、安心して参加できた。自分の身体に合わせて動かせたので家でも実践したい」との感想をいただきました。

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



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待ちください。回収した資源は業者に買取ってもらいこ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。

