



鈴鹿市つどいの広場事業 トウインクル通信



2026年11月発行

こどもサポート鈴鹿
つどいの広場
“トウインクル”



《11月講座》

「家庭でできるやさしい手当て」

講師：鈴鹿市の保健師さん

・日 時：11月30日(月)10:00～11:30頃
終了予定

- ・募集数：6組程度(きょうだいは1組まで)
- ・持ち物：水分補給できる物(親も子も)・筆記用具
- ・申込受付開始：11月16日(月)

開始日のみ、来所は9:30～、電話は10:00～です
11/17以降は来所・電話ともに9:30～です
申込受付時間は9:30～14:30です

《保健師来所》

身体測定・育児相談を行います

7月より完全予約制になりました 一般開放は12時からとなります

- ・日 時：11月19日(木)10:00～11:30
 - ・場 所：トウインクル ティールーム
10:00～10:40→相談(20分)・身体測定 2組
10:40～11:30→身体測定 5組程度
 - ・予約受付開始：11月 5日(木)～
- 開始日のみ、来所は9:30～、電話は10:00～です
11/6以降は来所・電話ともに9:30～です
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

こどもサポート鈴鹿公式 Instagram

フォローお願いします

こどもサポート鈴鹿の様々な事業の様子に加えて、トウ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



11月の予定

月	火	水	木	金
2	3 休	4 お話し会	5	6
9	10	11 お話し会	12	13
16	17	18 お話し会	19 保健師相談	20
23 休	24	25 お話し会	26	27
30 講座				

- * 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。
- * 19日(木)・30日(月)は食事時間が12:00～13:00となります。
- * 20日(金)は会議のため裏の駐車場が使用できません。

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
- * 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ています

9月の講座は「骨盤ケア」でした

理学療法士の鈴木愛先生を講師にお招きし、膝痛・腰痛・尾てい骨の痛みなど、個々の不調に応じたストレッチやエクササイズを教えてくださいました。また、抱っこ紐の調整や正しい抱っこの仕方もアドバイスをいただき、母子ともに身体への負担が軽くなることを体感されました。
参加者の方からは「自分の身体に向き合ういい時間でした」「正しい抱っこ紐の使い方を知れて良かった」などの声がありました。



ふれママ・ふれパパのつどい

次回：12月15日(火) 9:45～11:15頃

12月1日(火)受付開始

- ・対 象：ふれママ・ふれパパとその家族
- ・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」
～生まれるまでと生まれてから～
～きょうだいを育てる～
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。

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