

# 香南市総合子育て支援センター 「にこなん」だより 12月号

令和5年12月発行

早いもので今年も残すところ1ヶ月になりました。  
年末が近づいてくると一日が慌ただしく感じられます。ほっと一息「にこなん」でゆったりとした時間を過ごしませんか。これから寒さも厳しくなりますが、体調に気をつけて元気に過ごしましょう。この一年も「にこなん」をご利用いただきありがとうございました。  
来年もよろしくお祈りします。

～12月の予定表～ “親子の交流ひろば”

利用日時 … 月曜日～金曜日 9:00～16:00 (時間内で自由に利用できます)

月	火	水	木	金	土
				1 離乳食講習会 ランチルームは お休みです	2
4	5 *ぼかぼかたいむ 10:30 ランチルームは お休みです	6 絵本のひろば 10:30	7 ☺にこにこたいむ 10:30	8	9 土曜開館 9:00～11:30 香南市在住の方に限ります ★マタニティ Day 9:30～10:30 要予約
11	12 *ぼかぼかたいむ 10:30	13	14 ☺にこにこたいむ 10:30	15 母乳相談 栄養相談 9:30～10:30	16 
18 ★育児学級 『パクパク 獅子を作ろう』	19 マタニティDay *ぼかぼかたいむ 10:30	20 絵本のひろば 10:30	21 ★育児学級 骨盤ケア教室 13:30～14:30 ☺にこにこたいむ 10:30	22	23 土曜開館 9:00～11:30 香南市在住の方に限ります
25 	26 *ぼかぼかたいむ 10:30	27	28 ☺にこにこたいむ 10:30	29	30 ※「にこなん」「出張ひろば」は年末年始 (12月29日～1月3日まで)休館です。
31 	<p>冬至のカボチャ 12月22日(金) 二十四節気のひとつ、冬至の日は、1年で一番風が短く、夜が長くなります。昔から、この日にカボチャを食べる習慣がありました。カボチャには風邪や脳卒中の予防になる栄養素が、たっぷり詰まっているからだそうです。</p>				



## ★育児学級『骨盤ケア教室』

日時…21日(木) 13:30～14:30 受付13:00～

講師…理学療法士 國常 文佳

定員数…10組 事前予約で定員に達し次第終了となります。

産後は骨盤が歪んでいることがあります。バランスボールを使って楽しみながら産後の骨盤ケアをしませんか。赤ちゃんも一緒に参加できます。  
※水分補給をするための飲み物やタオルを持参のうえ、動きやすい服装で、お越しください。



## ★育児学級『パクパク獅子を作ろう』

日時…18日(月)～22日(金) 9:00～16:00

身近な素材を使って、親子で楽しみながらパクパク獅子を作ってみましょう♪



## ～お知らせとお願い～

サイズの合わなくなったオムツ、紙パンツを集めます。1月末までに「にこなん」へお持ちください。2月にイベントを予定しています。詳しいことは1月のお便りでお知らせします。

## 〈出張ひろば休み〉

夜須保育所…28日  
香我美おれんじ保育所…1、15、22日  
吉川みどり保育所…4日  
園行事等のため、お休みします。



令和5年度 出張ひろば予定表		
曜日	9:00～12:00	13:00～15:00
月	吉川みどり保育所 「あったかひろば」	
火	香我美おれんじ保育所「あのねひろば」	
水	赤岡保育所「つながれひろば」	
木	夜須保育所 「すくすくひろば」	
金	香我美おれんじ保育所 「あのねひろば」	

## ＼「おでかけるんだパス」スタート！／

子育て応援の店や子育てに関する施設の簡易検索やタイムリーな情報のお知らせや、緊急時の連絡先の掲載など、便利な機能を集めました！(高知県の子育て支援課より)お父さんにもおすすめです！キャンペーンも実施予定なので、ぜひ、ご登録ください♪



Google Play  
で詳しく見よう



App Store  
からダウンロード



登録はこちらから♪

LINE 友達登録  
子育ての情報配信!



香南市総合子育て支援センター「にこなん」  
〒781-5232 高知県香南市野市町西野 2072-4  
TEL 0887-50-5257  
FAX 0887-50-5258

