

香南市総合子育て支援センター 「にこなん」だより5月号

令和7年5月発行

青空が広がるさわやかな季節となりました。心地よい風が吹く中、こいのぼりが力強く泳いでいます。子どもたちの大きな夢を乗せたこいのぼりのように、一人ひとりの心と体が健やかに成長することを願っています。

～5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)
妊婦の方も気軽にいつでもご利用いただけます。

月	火	水	木	金	土
			1 ☺にこにこたいむ 10:30	2 こそだてひろば 9:30～11:30 栄養相談 11:00～12:00 離乳食講習会 13:30～14:30 ランチルームはお休みです。	3 憲法記念日
5 こどもの日	6 振替休日	7 絵本のひろば 10:30	8 ☺にこにこたいむ 10:30	9 こそだてひろば 9:30～11:30	10 土曜開館 9:00～11:30 香南市在住の方のみ
12	13 ☺にこにこたいむ 10:30	14	15 ★育児学級 『骨盤ケア』 10:00～11:00	16 こそだてひろば 9:30～11:30 栄養相談 9:30～10:30 「にこなん」で遊ぼう！ 13:00～16:00	17 土曜開館 9:00～11:30 香南市在住の方のみ
19 ★育児学級 『かたつむりをつくろう』	20 ☺にこにこたいむ 10:30	21 絵本のひろば 10:30	22 ☺にこにこたいむ 10:30	23 こそだてひろば 9:30～11:30	24 土曜開館 9:00～11:30 香南市在住の方のみ
26	27 ☺にこにこたいむ 10:30	28 ★育児学級 『親子で体を動かして遊ぼう』 10:00～11:00	29 ☺にこにこたいむ 10:30	30 	31 土曜開館 9:00～11:30 香南市在住の方のみ



★育児学級『骨盤ケア教室』

日時…15日(木) 10:00～11:00 受付 9:30～

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『かたつむりをつくろう』

19日(月)～23日(金)の期間中

お子さんの手形や足形をとって、かたつむりに変身♪お子さんの成長を感じる作品作りを親子で楽しみましょう！



★育児学級『親子で体を動かして遊ぼう』

日時…28日(水) 10:00～11:00

講師…Peace Sports 代表 笹岡 真

定員数…12組 事前予約で定員に達し次第終了となります。

(歩きははじめた子ども対象)

親子でふれあいながら一緒にできる、簡単で楽しい運動遊びです。
※水分補給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。



★6月の育児学級『親子ヨガ教室』

日時…6月3日(火) 10:00～11:00 受付 9:30～

講師…Studio Mahalo 古味 咲姫

定員数…10組 事前予約で定員に達し次第終了となります。

(首が座っている子ども対象)

親子ヨガは、親子でペアになってポーズをとる動きがあり、ほどよい負荷がかかることで運動不足やストレス解消に効果的です。
※水分補給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。



登録はこちらから♪



4月の骨盤ケア教室では、ストレッチで体をほぐし、バランスボールを使ってリズムに合わせて有酸素運動をし、リフレッシュしました。



令和7年度 出張ひろば予定表	
曜日	9:00～12:00
月	野市東こども園 「おひさまひろば」
火	香我美おれんじ保育所 「あのねひろば」
木	夜須こども園 「すくすくひろば」

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