

『すわっこ』だより

10月

令和5年度 第7号 10月2日(月) 発行

周囲の木々も葉も少しずつづつき、お外遊びが気持ちの良い季節になりました。秋といえばスポーツの秋・食欲の秋など楽しみの多い季節ですね！10月は、気持ちの良い秋晴れのもと、親子で秋の自然に親しみ、一緒に過ごす空間を楽しみましょう♪また、ハロウィンなど楽しいイベントもあります！仮装して遊びにいらして下さいね！親子でたくさんの思い出を作りましょう！皆様のご利用、お待ちしております(^-^)

月	火	水	木	金	土
2 ほのほのデー (予約日)	3 ほのほのデー (自由あそび)	4 電話相談	5 10:00~ ピラティス 保健センター 事前予約者のみ	6 ほのほのデー (自由あそび)	7 電話相談
9 スポーツの日	10 10:30~ YOGA(ヨガ) 保健センター 要予約	11 10:30~ 赤ちゃん あそぼう (1歳6ヶ月未満) 要予約	12 10:00~ ピラティス 保健センター 事前予約者のみ	13 10:30~ おはなし会 樋脇郷土館	14 ほのほのデー (自由あそび)
16 10:30~ 骨盤体操 支援センター内 要予約	17 10:30~ YOGA(ヨガ) 保健センター 要予約	18 10:30~ おおき なつたかな (手形アート・ ハロウィン) 支援センター内	19 10:30~ タートル 川内タートル 要予約 10:00~ ピラティス 保健センター 事前予約者のみ	20 10:00~ 子育てサロン ゆっぴい (ハロウィン製作・ 仮装写真撮影会) 保健センター	21 ほのほのデー (自由あそび)
23 10:00~ ママ&ベビー フィットネス 可愛コミュニティ センター 要予約	24 10:30~ YOGA(ヨガ) 保健センター 要予約	25 10:30~ エネルギー講座 (電気のおしくみ・ 手回し発電体験) 支援センター内 要予約	26 10:00~ キッドピクス 可愛コミュニティ センター 要予約 10:00~ ピラティス 保健センター 事前予約者のみ	27 10:30~ ハロウィン製作 支援センター内 要予約	28 10:30~ ベビー マッサージ 支援センター内 要予約
30 9:30~ 産後ケア 支援センター内 要予約(3組)	31 10:30~ YOGA(ヨガ) 保健センター 要予約	おしらせ			

◎今月の音楽あそびはお休みです！

予約は10月2日(月)午前9時30分より随時受付いたします。



腰や膝、背中の痛みは産後のママによくある症状です。すわっこでは、毎月骨盤体操をしています。妊娠・出産・育児で大きく変化する骨盤底筋を鍛える運動を中心に考えています。なかなか体を動かす機会のない方は、一緒に体を動かしていきませんか。お待ちしております。

すわこども園内
地域子育て支援センター
「すわっこ」発行
TEL(0996)38-1193
樋脇町市比野 550

薩摩川内市
月曜日～土曜日
(10:00～15:00)
*随時園庭開放



おおきくなったかな (手形アート・ハロウィン)
日時:10月18日
時間:10:30~
場所:支援センター内
身長・体重をはかり、絵の具を使って手形アートの製作をしたいと思います。

ハロウィン製作
日時:10月27日
時間:10:30~
場所:支援センター内
ハロウィン製作の後、園内のお散歩に行きたいと思います！トリックオアトリート!! おかしをもらえるかな？

エネルギー講座 (電気のおしくみ・手回し発電体験)
日時:10月25日
時間:10:30~
場所:支援センター内
普段使っている電気の仕組みについて一緒に学んでみませんか？手回し発電体験もあります！おみやげもあるよ！

おはなし会
日時:10月13日
時間:10:30~
場所:樋脇郷土館
おはなし会の後、季節の製作もあります！どんな絵本に出会えるかな？遊びにきてね☆

子育てサロン ゆっぴい (ハロウィン製作・仮装写真撮影会)
日時:10月20日
時間:10:00~
場所:樋脇保健センター
ハロウィン製作の後、親子で楽しい撮影会をしましょう！仮装をして遊びにきてね☆

タートル
日時:10月19日
時間:10:30~
場所:川内タートルスポーツクラブ
講師:まさのり先生
親子で思いきり体を動かしましょう！動きやすい服装でいらして下さい！飲み物や着替え、タオルなどご持参下さいね☆

ハロウィン製作(ガーランド)
すわっこ通信

すわランドであそぼう♪

おおきくなったかな(お月見うさぎ)



子育てサロンゆっぴい(ミニミニ夏祭り)



おたんじょうび会(8・9月生まれ)



活動の流れ
10:00 開所
10:30 おあつまり
あいさつ
その日の遊び
12:00 室内・園庭開放
(育児相談)
15:00 閉所