



子育て総合支援センターだより

2025年 10月号 No.220



少しずつ涼しい秋を感じられるようになりましたね。10月13日(月)は『スポーツの日』です。この日は、スポーツに親しんで、健康な心と体を育てる日とされています。子育て総合支援センターでは、おうちでも楽しく、お子さんとできる運動とふれあい遊びを動画で紹介しています。詳しくは、下記をご覧ください。

なわちゃん! キッズビクス

おうちで楽しく親子で遊べる体操を紹介します。

親子で一緒にできる体操や家事、仕事で疲れている保護者向けに

肩こりなど「体の悩みをほぐす運動」、「体の気になるところを引き締

める運動」も紹介しています。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



5. おもちゃのマーチ

お子さんの成長に合わせて、膝の上にのせたり、抱き上げたりしていっしょに楽しみましょう!

6. 筋コンディショニング

(体の悩み編)

肩凝り、骨盤のズレ、腰痛、冷え性に効果があります。毎日、5分を継続しましょう。

7. 筋コンディショニング

(体の引き締め編)

二の腕等、気になる部分を引き締める運動を紹介しています!



親子の絆づくりプログラム “赤ちゃんがきた!”

お母さん同士で子育ての喜びや悩みを話し合ったり、親子で交流しながら、少し先を見通した子育てを考えてみましょう♪

日時: 11/10(月)、11/17(月)、12/1(月)、12/8(月)

全4回 それぞれ10時~12時

対象: 市内在住の2か月~5か月の赤ちゃんとそのお母さん

(初めての子育ての方)

申込: 10/27(月)~ロゴフォームまたは電話にて受付。

すてっぷ★なわて3階 市民活動室



定員

10組





こそだ こうざ
子育て講座

あーと まるしえ

ふあーすと あーと

こどもアートマルシェ～ファーストアートづくり～

をしました(♡▽)/



たの え ぐ かんしよく たの
こどもたちが楽しそうに絵の具などの感触を楽しみな
がら、かわいい 作品ができる素敵なイベントでした
たくさん素敵な作品ができましたよ (♡)♡♡



さい
0歳のつと

さい たんじょうづき げつまつ
(1歳の誕生日の月末まで)



ひろば
つといの広場なわて 10:30～11:30

10/10(金) 手形をとろう!

10/17(金) みんなであそぼう!



す ま い る た い む
スマイルタイム どんぐりひろい

にちじ か
日時: 10/14(火) 10:30～11:30

ばしょ みなみねやがわこうえん ねやがわしんらひがしまち
場所: 南寝屋川公園 (寝屋川市讃良東町6)

たいしょう しなさいじゅう しゅうえんまえ こ
対象: 市内在住の就園前の子と

その保護者 げんちしゅうごう うてんよび
現地集合 雨天予備日

ていじん なし
定員: なし

もうしこみ すい げつ
申込: 10/1(水)～10/6(月)まで

ろごふぉーむ うけつけ
ロゴフォームにて受付。

もちもの ちゃ たおる よご ふくそう
持ち物: お茶、タオル、汚れてもいい服装

くわ し らん
詳しくは、市HPをご覧ください。



ひろば
つといの広場おかやま

RENEWAL
OPEN!

10月1日(水)

