



小倉南区親子ふれあいルーム さざん・ニュース

「さざん」はルームの愛称です

182号 2025年3月25日発行

所在地 〒802-0816

小倉南区若園五丁目1番5号

小倉南生涯学習センター1階

発行者 コラボキャンパスネットワーク

親子ふれあいルーム実行委員会

連絡先TEL&FAX 093-922-5036

4月企画の
ご案内

簡単体操でリフレッシュ！ ～心も身体もリラックス～

日時：4月9日(水) 午前の部11:30～・午後の部13:30～

とっても簡単なのに効果大！いつでもどこでもすぐにできる体操です。
疲れがたまりやすいこの時期、皆で一緒に身体を動かして
リフレッシュしましょう。
お昼をはさんで午前と午後の2回、気軽に参加できます。
ランチタイムには、健康元気の秘訣も聞けますよ。

講師：倉本玲子先生

北九州市健康づくり推進員

高齢社会をよくする北九州女性の会会員

参加費：無料 申込：不要



※企画中は、遊びたくなった子どもの見守りがあります（託児ではありません）

ワークショップ 赤ちゃん遊び

4月24日(木) 10:00～11:30

赤ちゃんは、どうやって遊んでいるのかな？

赤ちゃんにとって、遊びって？

DVDもつかいながら、赤ちゃんの遊びについて、考えよう。

会場：小倉南生涯学習センター3階 第1和室

講師：スタッフ

参加費：無料

定員：6組(先着順・要予約)

対象：子ども連れの方は1歳0ヶ月以下の子どもで

(見守りがありません)

支援者の方もぜひどうぞ

申込：4月10日(木)10:00～ ※来所または電話で



絵本の読み聞かせ



4月5日(土) 14:00～(スタッフ)

4月10日(木) 11:00～(おはなしアリス)

※申込不要

「赤ちゃんのシュアスタートプログラム」
「妊婦さんの交流会」とことこ」



4月はお休みします



さざんの相談事業

保育サービスコンシェルジュ inさざん

4月15日(火)14:00～15:00

幼稚園、保育園のことを聞いてみませんか？

*原則第3火曜日

*定員4組

子育てハテナタイム

4月17日(木)10:00～12:00

子どもの行動でわからないことや「こんな時どう関わったらいいのかな？」と思うことがあったら、北九州市立大学・税田慶昭先生(発達心理学・臨床心理士)にご相談ください。

*定員4組

*定員に達していない場合は、当日申込でもOKです

保育士の出張相談

①4月7日(月)

②4月23日(水)

10:00～12:00/13:00～15:00

*相談時間は、ひとり30分程度

*予約優先

子どもと遊びながら、気軽に相談してみませんか？
予約随時受付 来所または電話で！

土曜開所日(案) 4月5日・19日

水曜休所日(案) 4月2日・16日

※2025年3月25日時点の日程です



ここで出会おう ここでわかちあおう さざん♪

小倉南区親子ふれあいルーム「さざん」は、
おおむね3歳未満の乳幼児親子の交流の場です。

*利用料金：無料 *開所時間：10:00～16:00

*開所日：月～金曜日(第1・3水曜日は除く) 第1・3土曜日

*休所日：第1・3水曜日、土曜日(第1・3は除く)日曜日・祝日・年末年始

◆天候によっては、急な休所になることがあります。

お出かけ前にInstagram・HP等をご確認ください！

さざん15周年企画 ～ゴスペルコンサート～

2月15日(土) 出演: SatiMy Annex

2月企画は、「さざんのお誕生日をお祝いしましょう」ということで、みんなでゴスペルコンサートを楽しみました。「初めて親子で生のゴスペルを聴きました♪」という方が多かったのですが、聴くだけではなく、SatiMy Annexさんのリードでゴスペルと一緒に歌う体験も出来ました。小さなお友達も、素敵なハーモニーに体を揺らし、手をたたき、ノリノリで参加してくれました。

SatiMy Annexさんと、参加者のみなさんが一緒にハッピーバースデーの歌をうたってくださった時は、スタッフ一同、感動と共に身の引き締まる思いでした。これからもさざんをよろしくお願いいたします。

たくさんのお会いがありますように!! (スタッフM)

参加者の感想

40分があつという間の楽しい時間でした。子どもが口ずさんでいたり、手をたたいたり、意外と楽しんでる姿を見てよい発見が出来ました。

本格的で良かったです。みなさん明るくて、おしゃれで、元気をもらえました。

パワフルで明るいコンサートで、幸せな気持ちになりました。子どもも聴いていましたが、私の方がノリノリで歌えて、貴重な時間でした。

特集記事

産後ケアってなあに？

産後ケアとは

※北九州市ホームページより抜粋

産後のお母さんは、育児不安を抱えたり、出産や育児の疲れから体調がよくなかったり等、こころもからだも不安定になりやすいものです。産後に家族のサポートが得られなくてつらい思いをする、ということもあるかもしれません。産後に育児等の支援が必要なお母さんを対象に、宿泊や日帰りでの通所、ご自宅に訪問するサービスを行い、安心して子育てができるように、「産後ケア事業」を実施しています。

どんな人が利用できるの？

※北九州市ホームページより抜粋

北九州市内に住所がある、出産後1年を経過しないお母さんと赤ちゃんで、医療行為が必要でない方のうち、産後ケアを必要とする方。※母子ともに感染症状のない方に限ります。



※最新情報や詳細については北九州市ホームページをご確認ください

実際に利用した方の感想

里帰り出産後、赤ちゃんの成長が気になり訪問型の産後ケアを申し込みました。体重を測ってもらい心配ごとの相談、おっぱいマッサージと至れり尽くせりでした。それからは主に通所型を利用しました。1人でゆっくりお風呂に入ったり、用意してもらった昼食を食べながらおしゃべりしたり昼寝をしたりと心身ともに癒される時間でした。(Mさん)

◆ゴールデンウィークの開所について(案)◆

4/26 (土)	27 (日)	28 (月)	29 (火・祝)	30 (水)	5/1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)
休所	開所	休所	開所	開所	開所	休所	休所	休所	開所	開所	開所

※2025年3月25日時点の日程です

最新情報はホームページ&SNSにて発信中！

企画の様子や「さざん」の最新情報をお届けしています。北九州市立大学のHP、地域貢献のページで、さざんニュースのバックナンバーもご覧いただけます。



ホームページ



Instagram

編集後記

春は門出の季節ですね。先日、小さなころから知っている、知り合いのお姉さんのお祝いの会がありました。普段よりもすこしおしゃれをして、大人っぽくなったその姿に思わずウルウル。照れ臭いので、頑張って涙をこらえましたが(笑)子どもたちのこともいつも気にかけてくれる、優しく素敵なお姉さん。これから大人になるみなさんに素晴らしい未来が待っていますように!! (編集人O)