



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

184号 2025年 5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



6月

月企画

赤ちゃんのシュアスタートプログラム

「チカラを抜いて、離乳食」

おっぱいやミルクだけを飲んでた赤ちゃんが離乳食の時期になると、不安なこともできますよね。

程よく力を抜いて楽しくできるように、

管理栄養士や先輩ママさんと一緒にお話ししてみましょう。

6月24日(火) 10:30~11:30

講師: 南部千恵美さん(管理栄養士)

参加費: 無料

定員: 6組(先着順・要予約)

申込: 6月10日(火)10:00~ 来所または電話で

対象: おおむね1歳未満の子どもの保護者



小倉南区 ^{ひびたに} 日々谷区長さんと 子育てママ&パパの

♡トークセッション♡

小倉南区の〇〇な子育て!!

日々谷健司小倉南区長さんに「子育てで大事だと思うこと、小倉南区の子育て環境の強み」についてテーマトークしていただきます。

また、子育て中のママ・パパとのトークセッションもあります。

(詳細は別紙チラシあります)

主催: 小倉南区親子ふれあいルーム「さざん」

協力: 小倉南区役所

6月10日(火)10:30~12:00

会場: 小倉南生涯学習センター2階 特別会議室

申込: 5月2日(金) 来所または電話で。

*定員 先着50名 *参加無料

*こども同室でご参加ください

(見守りスタッフがいます。託児ではありません。)

カナダ生まれの親育ち講座プログラム

<親チカラを伸ばす子育てガイド!>

あー、困った!こんなとき、みんなどうしてる? って、悩むことはありませんか?

2014年度から開催している参加者の満足度がとても高い講座です。

テキストを使って、楽しく話し合いながらすすめます。

(テキストは貸し出します。)



6月19日・26日、7月3日・10日すべて木曜日

10:30~12:00 (全4回 ※全回参加できる方優先です。)

会場: 小倉南生涯学習センター 3階和室

参加費: 無料

対象: 第1子の場合は、生後10ヶ月以上の方

定員: 要予約。調整の上、先着5~6名

(子どもをそばで遊ばせながら話し合います。)

申込: 5月29日(木)10:00~ 来所または電話で。

詳しくは、別チラシがあります。

経産婦さん対象

妊婦さんの交流会 とことこ

助産師のママといっしょに、出産や出産後の生活で不安なこと、聞きたいこと、なんでもおしゃべりできる時間です。どうぞ、気軽にお申し込みください。

6月3日(火) 10:15~11:15

定員: 4組(先着順・要予約)

参加費: 無料

進行役: 中武友恵さん(助産師・子育て中のママ)

申込: 随時受付 来所または電話で

(ママだけ、パパだけでも参加できます。)



おでかけさざん

さざんスタッフが、地域の市民センターに訪問します。

どうぞお楽しみに♪

6月19日(木) 10:30~11:00

会場: 沼市民センター プログラム: おはなし会



わらべうたであそぼう! 6/26(木)10:30~ 申込: 不要

絵本の読み聞かせ 6月7日(土) 14:00~スタッフ
6月12日(木) 11:00~おはなしアリス
申込: 不要

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水は除く) 第1・3土曜日

*休所日: 第1・3水曜日・土(第1・3除く) 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。おでかけ前にインスタグラム・HP等をご確認ください。】

4月企画報告「簡単体操でリフレッシュ～心も身体もリラックス～」 4月9日(水)

講師：倉本玲子さん(北九州市健康づくり推進委員/高齢社会をよくする北九州女性の会会員)

89歳になられた玲子先生。

皆さんに会えるのが楽しみ！と、

今年も手づくりのダンベルをたくさん持って来てくださいました。

歳を重ねても、張りのある声と若々しい立ち姿は少しも変わらず、

元気パワーをいただきました。

健康・元気の秘訣は、筋力！

若いうちからちょっと意識して姿勢を正す。骨を刺激する。

筋力をつけることで、身体が整います。

毎日でなくていいから続けること。

しっかり握ること、身体をつまむことで筋力がつくそうなので、

生活の中に取り入れてみませんか？

簡単なのに、効果大！血流も良くなり、コリもほぐれ、特におなかは内臓も

刺激され腸にも良いですよ。

毎日のつまかさねで筋力をつけて元気に過ごしたいですね。(スタッフS)



【参加者感想(一部抜粋)】

「産後、運動不足で体が痛かったり、調子が悪かったりしたので家で取り組んでいきたいです。」

「自分の身体がこんなにガチガチなことに驚きました。みなさんと一緒に運動が出来て気持ちもスッキリしました。楽しかったです。」

「ゆったりした動きなのに、筋肉に効いている感じがして、とてもよかったです。負担が少なく続けやすいので家でも続けます。先生のようにいつまでも若く美しく輝いていたいです。」

「“つまむだけ”でコリも解消できるなんて嬉しい。とても良いことを学ばせてもらいました！フレッシュにもなって良い時間でした。」

※さざんスタッフの見守りがありました。

◆見守りスタッフの感想

- ・子どもたちも声に合わせて体を動かしていました。遊んでいる子も横目で見ながら、楽しそうでした。
- ・体操を終えたママたち、スッキリした顔で顔色も良かったです！

さざんの相談事業

子育てハテナタイム

6月19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。

保育サービスコンシェルジュ in さざん

6月17日(火) 14:00~15:00

- *原則 第3火曜日
- *定員4組
- *幼稚園、保育園のことを聞いてみませんか？

保育士の出張相談

6月6日(金)・23(月)
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！

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をご覧ください。



★ホームページ★インスタグラム

土曜開所日

6月7日・21日

水曜休所日

6月4日・18日

編集 後記

娘がじいじのチームでバレーボールを始めました。私も経験者だから、試合や練習を見るのはとても楽しいのですが、気になる点もちらほら…どうやったらやる気ができるような言い方になるだろうか…？あまり娘に言い過ぎないように気をつけなきゃ…と思ってます。こういうときこそポジティブディシプリンを思い出して娘と接してみようと思います！！ (編集人A)