



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

第128号 2020年9月25日発行

所在地 〒802-0816

小倉南区若園5丁目1番5号

(小倉南生涯学習センター1階)

発行者 コラボラ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

10月企画の
お知らせ

絵本の チカラ



10月の
ご案内

土曜開所日

3日 17日

休所日

7日 21日

2日(金) 13:45～ 絵本の読み聞かせ
8日(木) 11:00～ 絵本の読み聞かせ(おはなしアリス)
15日(木) 10:30～ わらべうたであそぼう!
申込: 不要(利用予約は必要です)

ワークショップ 赤ちゃんと遊び

赤ちゃんは どうやって遊んでいるのかな??

DVDをつかって、赤ちゃんの遊びについて考えましょう。

日時: 10月22日(木) 10:00～11:30
講師: スタッフ
会場: 小倉南生涯学習センター3F 第1和室
定員: 8名
参加費: 無料
申込: 10月8日(木) 10時より 来所またはお電話で
対象: (見守りがないので)
子ども連れの方は1才0カ月以下の子どもまで。
支援者の方もぜひどうぞ!



「どんな絵本を選べばいいの?」 「絵本の読み方って・・・?」

絵本について、悩んでいること、ききたいことはありませんか。
おすすめの絵本のこと、親子で絵本を楽しむことなど、いろいろうかがいます。
絵本の持つ素敵なチカラに気づいて、さまざまな絵本に出会いましょう。
ぜひ、ご参加ください!

日時: 10月28日(水) 10:30～11:30
講師: 木ノ原 元美さん
(読み語りグループおとぎのへや)
会場: 小倉南生涯学習センター3F 第1和室
定員: 8組
参加費: 無料
申込: 10月9日(金) 10時より
来所またはお電話で

※企画の時間は遊びたくなつたお子さんの見守りがあります。
(託児ではありません)



赤ちゃんのシュアスタートプログラム

「乳幼児とメディア～スマホにご用心」

子どもの世界にどんどんメディアがはいりこんでいます。
6才までに脳が発達していく乳幼児の世界。
子どもの育ちとメディアのつきあい方を考えます。

日時: 10月19日(月) 13:40～14:10
会場: さざん
参加費: 無料
申込: 不要(利用予約は必要です)



オンライン開催!

プレママ・プレパパのためのおしゃべり会 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、ききたいこと、なんでもおしゃべりできる時間です。
ちょっとした育児のコツ、お産のウラ話、本当に必要な育児物品…
どうぞ、お気軽にご参加ください!

日時: 10月17日(土) 10:15～11:15
進行役: 中武友恵さん(助産師・子育て中のママ)
定員: 6組(ママだけ、パパだけでも参加できます)
参加費: 無料
申込: 前日16日まで。担当 haru2020@jcom.home.ne.jp

※企画はすべて予約制です。さざん利用予約(オンライン企画は除く)も同時に受け付けます。
※企画によって予約方法が異なります。ご注意ください。
※今後、市内の感染状況によっては、開所できない場合や企画が行われないこともあります。

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時～16時
現在【10:00～12:30】【13:30～16:00】の入替え制/要予約
*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。
お出かけ前にブログ・インスタグラム・HP等をご確認ください。】

「簡単体操でリフレッシュ！～心も身体もリラックス～」

8月20日（木）11：00～11：30

講師：倉本玲子先生

（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）

育児中でも家事の合間に簡単にできると毎年好評の倉本先生の簡単体操。もうすぐ85歳とは思えない先生のキビキビした動きに合わせて身体を動かしました。

健康元気の秘訣は、毎日少しずつでも続けること！
身体の不調や老化は筋力の低下から起こるので、

- ・生活の中で意識して身体を動かすこと。
- ・股関節を柔らかくしておくこと。
- ・骨に刺激を与えて骨密度を濃くしておくこと。

とアドバイスいただきました。
お家時間が長くなっている今だからこそ、
毎日の心がけて「貯筋」したいですね。（スタッフS）



参加者の声

*子育てと家のことに追われて自分のことはほったらかしていましたが少し体操するだけで気持ちよくなってびっくり。簡単なので、少しの時間にだらだらするのではなくて体操してリフレッシュしたいと思いました。

*先生のスタイルにびっくりしました!!!私も歳をとっても、健康なスタイルを目指そうと思います。

*いつまでも元気であるには身体を動かすことが大切だと、改めて実感しました。

保育士の出張相談

10月16日（金）29日（木）

10:00～12:30、13:30～15:00

*相談時間は、ひとり30分程度

*予約優先

*相談中のお子さんの見守りはありませんが、
子どもと遊びながら、気軽に相談してみませんか？

随時受付/来所またはお電話で

新型コロナウイルス感染症対策として、
市の基本的なガイドラインに沿って対応をとらせていただいています。

- ・保護者は必ずマスクの着用をお願いします。
- ・事前に利用予約をお願いします。来所または電話で受け付けます。
（前の週より翌週の申し込みが可能。ご利用は週2回まで。ただし午前中の利用は週1回とさせていただきます）
- ・定員を設け、午前の部10:00～12:30、午後の部13:30～16:00の入替え制となります。
- ・水分補給を除き、当面の間、飲食（ランチタイム）はご利用できません。
- ・体調の聞き取りを行いますので、自宅での検温をお願いします。
- ・当面の間、小学生の利用はご遠慮ください。

／その他、詳しくは「さざん」のホームページをごらんください。／

さざんホームページ

<http://sa-zan.jp/ml/>

スタッフブログ

<http://ameblo.jp/hureai-sazan/>

インスタグラム

<http://instagram.com/sazanml/>



*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。

編集後記

クーラーが手放せない蒸し暑い夜から一転、すっかり朝晩が秋らしくなってきましたね。秋は果物が美味しい季節！我が家の3兄弟は「梨」が大好物！子ども達の前に、3個皮をむいたものを置いて、フォークを取りに台所へ。戻ってみるとお皿は空っぽ…一瞬で無くなるとは…。今年は何キロ食べるのやら…果物で免疫を上げて、秋冬も乗り切りましょうね（編集人S）