

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

190号 2025年11月25日発行

所在地 〒802-0816

小倉南区若園五丁目1番5号

小倉生涯学習センター1階

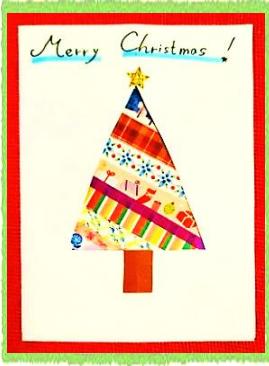
コラボラキヤンパスネットワ

親子ふれあいルーム実行委員会

連絡先 TEL & FAX 093-922-5036



12月企画のご案内



見本

妊婦さんの交流会 とことこ

初産婦の方対象

12月9日(火) 10:15~11:15

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。どうぞ、気軽にお申込みください！



進行役：中武友恵さん（助産師・子育て中のママ）
定員：4組（先着順・要予約）

ママだけ、パパだけでも参加できます。

参加費：無料

申込：随時受付 ※来所または電話で！

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♪

11月25日（火）10:30~11:00

会場：朽網市民センター

プログラム：おはなし会



お楽しみに！

絵本の読み聞かせ

12月11日(木) 11:00~（おはなしアリス）

12月25日(木) 14:00~（スタッフ）

* 申込：不要

ここで出会おう ここでわかつあおう 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。



さざんのクリスマス

12月18日(木)



みんなで
たのしみましょう♪



○時間 10:30~11:30
14:30~15:30

○定員：各回12組程度

○申込：当日受付（先着順）

○材料費：50円



○時間：13:30~
○申込：不要

サンタさんと
ふれあおう！



ワークショップ 赤ちゃんと遊び

12月4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とは?DVDをつかいながら、
赤ちゃんの遊びについて考えましょう。

会場：小倉生涯学習センター 3階第1和室

講師：スタッフ

参加費：無料

定員：6名（先着順・要予約）

申込：受付中 *来所またはお電話で!

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！



★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!>

2026年1月20日(火)・27日(火)

2月3日(火)・10日(火)

10:30~12:00 (全4回)

参加費：無料

申込：12月23日(火) 10:00~ 来所または電話で!

*詳しくは、別チラシがあります。



◆赤ちゃんのシーアスタートプログラム 12月はお休みします！

*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。

お出かけ前にインスタグラム・HP等をご確認ください！

*本ニュースを無断でコピー・転載するのはご遠慮ください。



10月企画報告



参加者の感想

- ◆産後なんとなく骨盤がゆるんでいるだろうなと思って参加しましたが、尿もれ予防になるということを聞き、明確な目標が出来て良かったです。これからも日々実践していきたいです。
- ◆産後の骨盤のゆるみが気になっていたので、これから実践していくと思います。体操だけでなく、腰のしぐみについて知れたのでより意識して行動したいです。
- ◆骨盤を戻すために何かしなくちゃ…と思いながら何もできず、ただ時間が過ぎていたので、家でも簡単にできるトレーニングを教えてもらえて良かったです。継続的に意識してやってみようと思います！

骨盤体操 ~自分のからだをいたらわろう~

10月17日(金) 講師:衛藤真実さん(助産師)

産後のママに自分の身体をいたわってほしい!ということで骨盤体操を企画しました。助産師の衛藤真美さんを講師にお迎えし、リアルな骨盤模型や図説を見ながらママたちと産後の体の状態や骨盤の正しい位置などについて勉強しました。

実際に体も動かし、子どもの相手をしながらでもできる簡単なトレーニングや、日常生活の中でも骨盤を締められる方法について教えていただきました。自分の身体の軸を意識して生活してみようと思えるお話をしました。

子どもたちはママの膝の上で一緒に体操したり、サポートさんに遊んでもらったりと楽しそうでした。

みなさん楽しくお話ししながら気持ちよく体を動かすことで、リフレッシュする時間になったのではないかと思います。今よりもしなやかな骨盤になるように、できる範囲で自分の身体に意識を向けてほしいと思います。(スタッフO)



*さざん登録サポートさんによる見守りがありました。

ありがとうございました

サポートさんの感想

- ◆子どもさんの様子・親子関係が良くわかり、ほほえましく感じました。乳幼児との関りは楽しく、ほっこりさせて頂きました。
- ◆これからも、少しでも子育てをする方のサポートになればと思いました。楽しい時間をありがとうございました。



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

12月16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?

子育てハテナタイム

12月11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。

～子どもと遊びながら、気軽に相談してみませんか?～

保育士の出張相談

12月12日(金)・24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



予約随時受付
来所または電話で!

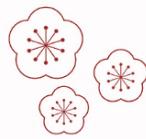


土曜開所日

水曜休所日

12月6日・20日

12月3日・17日



年末年始のお休み

12月27日(土)~1月4日(日)



☆ホームページ



☆インスタグラム



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」の最新情報を届けています。

*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。



◆秋が深まるある日の夜、「なかなか眠れない…」という夫。そこで眠れない時に数える「ひつじ」に置き換えて「〇〇〇ちゃんがひとり、〇〇〇ちゃんがふたり」…と数えてみたらと、言ってみました。〇〇〇は私の名前(笑)。かえって目が冴えたようで逆効果! 夫は私の名前を呼ばず「あなた」と言う…なぜ? 不思議に思う私ですが、「さざん」で子どもたちの名前を呼べることが、とっても楽しみです♪ (編集人M)