

子育てでつながる家

いろは

2021年2月号

〒993-0086
長井市十日町1-6-49-2
TEL/FAX 0238-87-0814

開館日:火~木曜日 10:00~12:00/13:00~15:00
金曜日(予約日) 10:00~12:00/13:00~15:00
閉館日:月・土・日・祝日

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 いろはの日	6
7	8	9	10 イベントの日 『足形でおひなさま』	11 建国記念の日	12 いろはの日	13
14	15	16 pm ひなまつりフォト	17 pm ひなまつりフォト	18 pm ひなまつりフォト	19 いろはの日	20 マタニティ★Day ヨガ
21	22	23 天皇誕生日	24 助産師さんの日 『なんでも相談』	25	26 いろはの日	27
28						

フリー来館
申込み必要



《いろはのご利用について》

*火~木曜日は、行事の日以外は来館予約はいりません。

金曜日「いろはの日」は予約日です。

いずれも、12時~13時までは消毒のため閉館します。

*館内での飲食はできません。授乳、水分補給はOK!

*コロナウイルス感染予防のため、検温と健康チェック票の提出、大人はマスク着用をお願いしています。
冬は寒いですが、換気のご協力もお願いします。



いろはスタッフ

土屋清美/齋藤直美/渡部梓

LINE@
お友達募集中!



Facebook
みてね!



生姜パワーで寒い冬を乗り切ろう!

毎日寒い日が続きますね。体が冷えると寝付けなかったり、風邪をひきやすくなってしまいます。とくに産後は、血行が悪くなり冷えやすくなるので、体を温めることが大事!

★体を温める食材といえば...『生姜』

体を温めて免疫力UP! 血液もサラサラになり血行がよくなりますよ☆
その他にも...消化を助けたり、鎮痛、殺菌効果もあります!!

家事や育児の合間にホッと一息...

★生姜湯

はちみつとレモンを加えると、飲みやすくなるだけでなく、ビタミンもプラスされて風邪の予防にもつながります。

★ジンジャーティー

紅茶に生姜とはちみつを加えるだけ!

いつもの食事や飲み物に、ちょっと生姜をプラスして心も体もポカポカ♪
免疫力もUP!! 寒い冬を乗り越えましょう~



2/10(水) イベントの日
『足形でおひなさま』

時間:10:30~12:00

対象:親子

定員:6組

★申込み期間 2/2~2/9



2/16(火)、17(水)、18(木)
フォトの日
『ひなまつりフォト』

時間:13:00~15:00の間にお越しください。

対象:親子

定員:各6組

★申込み期間 2/2~2/10



2/20(土) マタニティ★Day
ヨガ

時間:10:00~12:00

対象:妊娠中期以降の妊婦

講師:渡邊礼子さん(助産師)

参加費:1000円

定員:6人

★申込み締切 2/12



2/24(水) 助産師さんの日

10:00~10:30 子どもの計測

10:30~11:00 ミニ講話 『なんでも相談』

日頃の疑問を助産師さんに聞いてみよう!

11:00~12:00 子どもの計測、
個別相談(予約2~3組)

対象:親子、妊婦

講師:相田圭子さん(助産師)

参加費:無料 定員:6組

