子育てでつながる家

2021年2月号

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

11314

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	6
					いろはの日	
					(1)10071	
7	8	9	10 イベントの日	11 建国記念の日	12	13
			『足形でおひなさま』		いろはの日	
			1211/10/0 6/82		(·) (6 0 / L	
14	15	16	17	18	19	2079=71★Day
					いろはの日	ヨガ
					(17)140111	377
		pm ひなまつりフォト	pm ひなまつりフォト	pm ひなまつりフォト		
21	22	23 天皇誕生日	24 助産師さんの日	25	26	27
			『なんでも相談』			
			『なん ぐも相談』		いろはの日	14.5

0.0				-		

2/10(水) イベントの日

時間:10:30~12:00

対象:親子 定冒:6組

★申込み期間 2/2~2/9



フリー来館 申込み必要

『ひなまつりフォト』

時間:13:00~15:00の間にお越しくださ

★申込み期間 2/2~2/10

《いろはのご利用について》

金曜日「いろはの日」は予約日です。

*火~木曜日は、行事の日以外は来館予約はいりません。

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!

*コロナウィ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。

LINE@ お友達募集中!



Facebook みてね!

いろはスタッフ

土屋清美/齋藤直美/渡部梓



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会 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…

★牛姜湯

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

コガ

時間:10:00~12:00

★申込み締切 2/12

参加費:1000円

定員:6人

対象:妊娠中期以降の妊婦

講師:渡邊礼子さん(助産師)

紅茶に牛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~

申込み 2/20(土) マタニティ★Day 心要

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

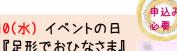
講師:相田圭子さん(助産師) 参加費:無料 定員:6組



申込み

心要







2/16(火)、17(水), 18(木) フォトの日

対象:親子 定員:各6組