

# おやこきらりんひろば 通信

発行/NPO 法人子育てサポートセンターきらきらくらぶ

地域子育て支援拠点

おやこきらりんひろば

〒914-0121 敦賀市野神1-74  
福井県民生協嶺南寮 1F

TEL/FAX 0770-24-7517

ひろばHP <http://www.kirakiraclub.org/kirarin>

ひろばアドレス [kirarin@angel.ocn.ne.jp](mailto:kirarin@angel.ocn.ne.jp)

きらきらHP <http://www.kirakiraclub.org/>

## ♡ うきうきする季節がやってきました ♡

このところ、異常気象だといわれていますが、それでも日本の四季は健在です。季節ごとのきれいな景色に出会えるとき、「日本に生まれてよかったな」と思います。特に4月は、さくらが咲き、チューリップなどの花々が「私素敵でしょ」とばかりに咲き誇ります。少なくなってきた空き地や田畑にも野の花が風に揺れます。その風も少しずつ暖かくなり、新しいスタートを応援してくれているような気持ちになりますね。今まで家の中での遊びが多かった子ども達と一緒に、「春」を感じてくださいね。「暖かいね」「きれいだね」「そよそよしてるね」「かわいいね」「いい香りがするね」大人がそんな言葉を添えることで子ども達はいろんな語彙を覚えていきますし、気付きを得ることができます。子ども達と一緒に「春」を楽しみましょう。

代表 林 恵子

## 4月の行事



ランチタイム変更のお知らせ  
今日より、お昼ごはんの時間を  
12:00~13:00とさせていただきます。  
ご協力よろしくおねがいいたします。



### 4月の子育て支援講座

#### ☆ママのための骨盤体操☆

4月16日(月) 10:00~11:00

場所: おやこきらりんひろば ☆通常ひろば: 11:30~

『骨盤』は人間のカラダの土台。上半身と下半身を繋ぎ、姿勢・バランスを保ちます。女性にとって、人生MAXに骨盤が開くのは出産です。出産によってカラダは大きく変化します。骨盤の周りの筋肉を鍛えることによって、骨盤を正しい位置に戻し、骨盤の位置が正されることによって、その中の内臓も元の位置に戻ります。継続することによって、冷え・腰痛・尿漏れ・便秘・むくみ・生理痛・頭痛が解消されます。美容的には骨盤を中心に、下腹・お尻・内腿から引き締め、ボディラインを整えます。皆さまの参加をお待ちしております♪

★講師: 小豆澤かおり  
(骨盤ボディメイクインストラクター・骨盤セラピスト)

★対象: 産後3ヶ月以上の方

★持ち物: 汗拭き用タオル、お茶等の水分

★服装: 動きやすい柔らかい服、ジャージ等

(※出来るだけ体のラインが出るフィット

してるものの方がご自身のためになり、  
ゆがみ等が分かりやすいです。)

★参加費: 無料 ☆要申込(先着8名)



## こどもの国 出張ひろば

毎週 水曜日 10:00~15:00

◆場所: こどもの国(児童文化センター)

本館2F 第2幼児室 住所: 敦賀市櫛川42号2番1

### ☆毎月1回、昇平先生の「親子運動遊び」開催!

4月18日(水) 10:30~11:30

「サーキット遊び」

対象: 歩けるお子さんと、その保護者(申し込み不要)  
こどもの国「ホール」に集合して下さい!

### ~ 子育て相談 ~

こんな小さなこと、相談していいのかな?こんなものって育児放棄??子育てに悩みや心配事はいっぱい。どうしよう。こまった。イライラする。辛い。そんなとき、いつでもご相談ください。

NPO 法人日本子育てアドバイザーの認定アドバイザーが、お話を聞きます。相談の内容は、一切口外いたしません。

相談員認定アドバイザー 林 恵子 相談日 にご相談にに応じて

申込み おやこきらりんひろば ☎0770-24-7517

メールでもOKです!

### ♡4月生まれのお友達のお誕生会♡

4月24日(火) 10:00~

場所: おやこきらりんひろば



毎月、その月に生まれたお友達のお誕生会を開催しています。お誕生月でないお友達も、みんなで祝いあげてね!後日、お誕生会のお写真を使った新聞をプレゼントしています。遊びに来てね!

### ♡公園に行こう!♡

4月12日(木) 10:00~(雨天時...4月17日(火))

木々の青葉がとても美しい季節となりました。『松島中央公園(コメダ珈琲近く)』で、みんなで元気いっぱい遊びましょう♪申し込みは不要です。現地にてお待ちしております◎

★ちょっとしたおやつは、ひろばで用意します。

★お茶はご持参ください。

★9:30に雨が降っていたら中止・延期します。分かりにくい場合は、ひろばまで電話にてお問い合わせください。

### おやこきらりんひろば

月~金曜日

10:00~16:00

(土日・祝祭日は休館)

対象: 未就園児の親子

祖父母の方と一緒にでも、利用できます。ご利用は無料です!

