令和8年　**11月**

砺波市

# 太田子育て支援センター



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>休館日 | 2 | 3<br>休館日<br>（文化の日） | 4 | 5<br>音楽に合わせて<br>ポンポン弾んで<br>心も身体もスッキリ | 6 | 7<br>休館日 |
| 8<br>休館日 | 9 | 10<br>子育て相談日 | 11　産後指導士<br>によるママの<br>心と身体のケア講座<br>14：00～15：00 | 12 | 13<br>身体計測・健康相談<br>9：00～　13：00～ | 14<br>休館日 |
| 15<br>休館日 | 16 | 17 | 18<br>おはなしサークル紙ふうせん<br>さんによる、読み聞かせが<br>あります | 19 | 20<br>おはなし広場<br>11：10～11：30 | 21<br>休館日 |
| 22<br>休館日 | 23<br>休館日<br>（勤労感謝の日） | 24 | 25 | 26<br>食の安全出前講座<br>10：30～11:30 | 27 | 28<br>休館日 |
| 29<br>休館日 | 30 | | | 手洗いチェッカーも<br>体験できます | | |

## 11/26 食の安全出前講座

食中毒は夏場だけではなく、1年を通じてあります。冬に向かうからといって油断はできません。

26日は厚生センターから講師として職員の方に来ていただき、正しい知識を身につけてお、子さんをはじめとして、ご家族の食生活に役立ててみませんか？

読書の秋の
おすすめ絵本
だよ

・もこもこもこ
・がたんごとん
　がたんごとん
・たべたの　だあれ
・じゃあじゃあ
　びりびり

## 産後指導士による
## ママの心と身体のケア講座

日 時　11月11日（水）
14：00～15：00

毎日、育児・家事・仕事に頑張っているお母さんを対象に、産後指導士の太田芽久美先生による「心と身体のケア講座」を開催します。

ストレッチやバランスボールを通して心身のケアをしたり、日頃の育児疲れを癒やしたりして、リフレッシュしましょう！

※太田先生は、いつも
リズムダンスで来て
下さるおなじみの
先生です！



砺波市立太田子育て支援センター　　砺波市太田１４３９
TEL　0763-33-6288　　※開館日時　　月～金曜日　　9：00～17：00