



子育て支援センター  
楽しい子育て応援します！

一雨ごとに気温が下がり、ようやく秋らしい気候になってきましたね。紅葉も楽しみです。戸外で過ごしやすくなりました。ひだまりちゃんも天気を見ながら近くの公園や足湯まで散歩にでかけようかな。ルールでお知らせしますね。一緒に出かけましょう！！

保健師さんと話そう

～冬の感染症予防について～

日時：11月7日(金) 10:00～11:30

講師：竹谷 晴菜さん (山口市保健センター保健師)  
募集人数：10組 参加費：無料 場 所：ひだまりルーム  
持参物：筆記用具等

\*病気のことに限らず、日頃気になっている事や子育てについて、保健師さんとお話してみませんか？

タッチメント・ベビーマッサージ

日時：11月19日(水)

おひさまクラス…2回目以降の方

10:00～10:30

ひよこクラス…初めての方

13:00～14:00 (8組)

場 所：ひだまりルーム

参加費：おひさまクラス(200円)

ひよこクラス(1,500円)(オパール代約10回分)

持参物：バスタオル・水分補給できるもの(授乳 OK)・おむつ・おしりふき・タオル等・(おひさまクラスの方はテキストも忘れずに！)

ママ (パパ) と Baby との深いタッチメント (愛着関係) 形成に着目したベビーマッサージです。パパも是非一緒に！

運動あそびについて知ろう!!

日時：11月27日(木) 10:00～11:00

講師：子ども発達支援センター愛

理学園法士 石井 裕子先生

募集人数：10組

対象：0～1歳児

場 所：認定こども園ゆだ りホール

\*運動あそびについて学び、家庭でのかわわりのヒントにされませんか！  
専門の先生からいろいろ聞いてみましょう！！

子育て支援センターひだまりでは..

☆おあきくなっかかな(身体測定)

月2回(10日・20日前後)

身長計・体重計・記録カードを準備して待っています。(予約不要)

☆誕生日カードづくり(毎月15日前後)

生まれ月のお友だちのお祝いカードを作ります。手型・足型もとるよ。

(予約不要)

○Babyの日(毎週1回)

ねんねの赤ちゃんからつらい歩きの赤ちゃんまでのおともだち・ママ・パパの日です。ゆったり、のんびり安心して過ごして欲しいです。(予約不要)

☆グループさんおしゃべり会(月1回) 10:00～11:30

(妊娠中のママ・パパから出産後6か月までの親子)

初めての妊娠でいると不安がいっぱいではないですか？

二人目・三人目育児も・・・(兄弟の参加もOKです)

お茶を飲みながらリラックスタイム

参加のママ・パパ・スタッフとのおしゃべりを楽しみましょう！

(参加希望の方は、事前にお知らせください)

お楽しみ講座(月1回) 時間は講座内容によって変わります

★ルール・園庭開放 9:30～14:30

\*ひだまりは月曜日から金曜日まで毎日開いています！

ひだまり 090-6842-4922(直通)

ママのためのママヨガ

日時：12月5日(金) 10:30～11:30

講師：ヨガインストラクター 沼 良枝 先生

募集人数：20組

対象：妊娠中以外のママ (babyちゃんも一緒に参加OK)

場 所：認定こども園ゆだ 2階ホール

参加費：無料

持参物：水分補給できるもの \*動きやすい服装で参加してね

\*子育てママのリラックスタイム。お子さんと一緒に参加でも大丈夫です。

世代間交流 ふれあひひろば

～山口中村学園生徒さんとあそぼう～

日時：12月17日(水) 10:00～12:00

募集人数：20組

対象：0～3歳子育て親子 妊娠中のママ・パパ

参加費：無料

場 所：認定こども園ゆだ ホール

\*山口中村学園福祉科の生徒さんとの交流会です。

妊婦体験シャワークで妊婦体験できます。

パパも是非一緒に参加ください。

お待ちしています。

2025年11月 ひだまりさんカレンダー

開所時間★(9:30～14:30) (講座等によっては変更有)

| 曜日   | 午前(9:30～12:00)  | 午後(12:00～14:30) |
|------|-----------------|-----------------|
| 1 土  |                 |                 |
| 2 日  |                 |                 |
| 3 月  | 文化の日            |                 |
| 4 火  | BP1プログラム①(乳児)   | ★(園庭のみ)         |
| 5 水  | ♡ Baby          | ♡               |
| 6 木  | ★               | ★               |
| 7 金  | 保健師さんと話そう！      | ★               |
| 8 土  |                 |                 |
| 9 日  |                 |                 |
| 10 月 | ☆ おあきく なっかかな ☆  |                 |
| 11 火 | BP1プログラム②(乳児)   | ★(園庭のみ)         |
| 12 水 | ★               | ★               |
| 13 木 | ♡ Baby          | ♡               |
| 14 金 | ☆ 11月生まれさん      | あめでどうカード ☆      |
| 15 土 |                 |                 |
| 16 日 |                 |                 |
| 17 月 | グループさんおしゃべり会    | ★               |
| 18 火 | BP1プログラム③(乳児)   | ★(園庭のみ)         |
| 19 水 | タッチメント・ベビーマッサージ | タッチメント・ベビーマッサージ |
| 20 木 | ☆ おあきく なっかかな ☆  |                 |
| 21 金 | ★               | ★               |
| 22 土 |                 |                 |
| 23 日 | 勤労感謝の日          |                 |
| 24 月 | 振替休日            |                 |
| 25 火 | BP1プログラム④(乳児)   | ★(園庭のみ)         |
| 26 水 | ♡ Baby          | ♡               |
| 27 木 | 運動あそびについて知ろう!!  | ★               |
| 28 金 | ★               | ★               |
| 29 土 |                 |                 |
| 30 日 |                 |                 |

\*今月は、愛育園乳児保育所にてBP1プログラム(季節)のため、毎週火曜日は園庭のみ開放となります。利用の方は、事務所でお問い合わせください。  
\*感染症等の状況によっては変更・中止することがあります。