

ママカフェ おしらせ版11月号

だんだんと毎日寒さを感じるようになりましたね。今月は秋らしくほっこりしたイベントや、体を動かすイベントをたくさんご用意していますので、ぜひいらしてくださいね♪@home や福山ひろばのフリー来館でもお待ちしております♪

ママカフェ@home

- 対象：避難している方、山形の方、大人の方のみもOK
- 開館日時：月～金曜日 10：00～16：00（はーとタイムの日除く）
イベント以外はフリー来館です、遊びに来てね!
- 駐車場：5台駐車可能です。*近隣には駐車しないようにお願いします。
山形市あかねヶ丘3-8-23 電話 687-1720

今月の休館日 5日(火)・28日(木)・29日(金)

★もやもやをすっきり♪「はーとタイム」 対象:避難している方

●日にち：11月 5日(火)・28日(木)・29日(金) 10：00～12：00
定員：先着2名ずつの個別相談 ※要申し込み お子さんのこと、自分のこと、臨床心理士さんと話をすっきりしませんか。 **お子さんと一緒にでも相談できますよ。**

★おははの歯のおはなし「歯にやさしいおやつ作り」

●日にち：11月13日(水) 10：00～12：00 定員：7組 ※要申し込み
歯科衛生士さんが来て歯の話、相談が出来ます。この日はおやつの与え方のお話や、歯にやさしい簡単なお菓子作りもしますよ♪

★その① 遠足の日「公園に秋を探しに行こう」●日にち：11月14日(木) 11：00～13：00

定員：7組 ※要申し込み 参加費：500円(お弁当&芋煮代)
近くの公園へおさんぽへ行って秋の自然を見つけよう♪そしておいしい芋煮&おにぎりほっこり！
見つけた落ち葉などを使って手作りの日には制作をしますよ♪ ※雨天時、@home で遠足します。

★その② 手作りの日「秋の手作り体験」●日にち：11月20日(水) 10：30～12：00

定員：7組 ※要申し込み 参加費：200円 14日の遠足の日に公園でみつけた落ち葉や木の実を使って、ステキな作品を作ります。ペタペタ貼って絵にしたり、素敵な写真立てにして秋を楽しみましょう♪

★ミニ寺子屋の日●日にち：11月6・13・20日(水)

14：30～16：00 ひとりだとなかなか進まない宿題、わからなかった算数のもんだい…、@home のスタッフと一緒にとりくんでみませんか♪申し込み不要。時間内に自由にお越しください。

★子育ての悩み、みんなで話して!お茶会

●日にち：11月19日(火) 10：00～12：00
イヤイヤ期、赤ちゃんがえり、卒乳…みんなどうしてる? おいしいお茶を飲みながら、みんなで話をしてみよう!

★上記申し込み・お問い合わせ先：山形市あかねヶ丘3-8-23 電話687-1720まで★

福山ひろば

- 対象：避難している方、山形の方、大人の方のみもOK
- 開館日時：10：00～16：00 火・水曜日…フリー来館日。遊びに来てね♪
月・木・金曜日…要予約。使用したい日と時間帯をご連絡ください。
- 駐車場：5台駐車可能です。 山形市東原町3-5-7 電話 664-0165

★ワンコインクッキング「きりたんぼ鍋であつたまろう♪」

●日にち：11月28日(木) 10：30～13：00 定員：7組程度
※要申し込み 材料費：500円 持ち物：エプロン、持ち帰り用の容器(タッパなど)
寒くなってきたらお鍋の季節。今回は、秋田の郷土料理「きりたんぼ」をみんなで作ります。アレンジを加えながら、お昼に美味しく、お持ち帰りで夜も美味しく♪1回で2度美味しいクッキングです♪

★癒しのアロママッサージ講座●日にち：11月21日(木) 10：30～12：00

※要申し込み 参加費：300円 持ち物：フェイスタオル3枚
10月に大好評だったアロママッサージ講座が今月も登場♪アロマの香りに包まれながら、おうちでもできるセルフマッサージや肩のつぼ押し、こんにやく湿布などを教えていただきます。癒しの時間を過ごしましょう。

★すーぷの日 ●日にち：毎週火曜日 持ち物：ごはん、パンなどの主食、おうちにある野菜など

毎週火曜日、福山ひろばでお昼を食べませんか?みんなでわいわい楽しくランチしましょう♪

★福山シンシンの会 ●日にち：11月2日(土) 10：00～12：00 対象:シングルママ ※申し込み不要 参加費：無料

避難中のシングルママ同士で気楽にお話しませんか?お子さん連れももちろんOK!気軽にご参加くださいね♪

★上記申し込み・お問い合わせ先★ やまがた育児サークルランド 電話673-9336まで



ママカフェサロン

対象:山形に避難している就園前の親子の方

- 日にち: 11月15日(金) 10:00~15:00 場 所: 西部公民館 2階和室 (山形市笹田1-2-23)
- 日にち: 11月22日(金) 10:00~15:00 場 所: 元木公民館 2階和室 (山形市元木3-4-8)
- 日にち: 11月29日(金) 10:00~15:00 場 所: 江南公民館 2階和室 (山形市江南1-1-27)

★午前の活動 10:00~12:00

15日:「アスレチックでからだを動かそう!」…ジャンプしたり、くぐったり、体を動かしてママも一緒にリフレッシュしましょう!

22日:「秋みつけた♪」…木の実を使って、かわいい秋の制作をしよう。できたものはおうちに飾ってね♪

29日:「焼きいもパーティー♪」…ほかほか「焼きいも」をテーマに、制作、いも掘りゲーム、

美味しいさつまいものおやつ作りを楽しもう。

☆午後の活動 フリータイム 13:00~15:00

11月のママカフェサロンも、親子で遊ぶもりだくさんの楽しい内容がいっぱい!体を動かしたり作ったり、美味しいものと一緒に食べますよ。ご参加お待ちしております♪ **※要申し込み** 持ち物:特になし

小学生ママサロン

サロン in たきやま

対象:お子さんが小学校に入っているママ

♪ストレッチ&ヨガ講座 第3弾♪ **※申し込み不要** 場 所: 滝山交流センター 本館 2F 講座室

●日にち: 11月18日(月) 10:00~12:00 持ち物:タオル、動きやすい服装

日に日に寒くなってきましたね。短い時間ですが、健康的な身体の動かし方をレッスンし、冬に負けない身体をつくりましょう!

小学生ママ同士で情報交換したいママさん、声を掛けあって誘いあって、お気軽にご参加くださいね♪お待ちしております♪

0歳ベビーママ&マタニティママの日&

育児サークルってどんなところ?

対象:山形に避難している0歳児の親子とマタニティママ

♪手形・足形をとろう♪ **※要申し込み**

●日にち: 11月7日(木) 10:00~12:00 場 所: 山形市南部公民館2F 和室 (山形市小荷駄町7-110)

0歳のお子さんを持つママ、マタニティママの集まるサロンです。おむつやマタニティウェアなどのプレゼントもあります(※サイズ、規格に限りがあります)。この日は、0歳のお友達がたくさん参加している福島育児サークル(サークル名は検討中で〜)さんもお一緒のお部屋で活動予定です。育児サークルを見学してみたい方はサークルのママ達と一緒に遊んだりおしゃべりしてみましょう!

★上記3サロンの申し込み・お問い合わせ先:やまがた育児サークルランド 電話673-9336まで★

☆今月のトピックス☆

福山ひろば・毎週火曜日は、
♪すーぷの日♪

♪みんなで一緒に楽しくランチ♪

福山ひろばでは、9月から毎週火曜日は「すーぷの日」お友達やスタッフとわいわいお喋りしながら、一緒に楽しくランチ♪すぐ近くにお店もあるので、おにぎりなどもすぐに行けます^^これまでミネストローネや豚汁など、お野菜たっぷりスープが登場!お子さん達もみんな一緒だともりもり食べてくれます^^みんなで食べるご飯はとってもおいしいですよ~♪何が出来るかワクワクしながら、気軽に遊びに来てね♪

毎月サークルランドの楽しい活動の紹介や、スタッフからの耳より情報などを掲載します。お楽しみに♪(こんなことを載せてほしいなどの意見もお待ちしております)

ある日のスープ♪



材料の産地は
このように
掲示しています♪

ママカフェブログ 情報発信中!

@home やサロンからのお知らせ、スケジュールや活動内容を随時 up しています。やまがた育児サークルランドホームページの「ママカフェ@山形に避難しているみなさんへ」をクリックしてください。

携帯・スマホからいつでもチェックできるよ★ URLはこちら↓<http://blog.canpan.info/land-hinan/>



特定非営利活動法人
やまがた育児サークルランド

Tel: 023-673-9336
Fax: 023-673-9337
〒990-0042 山形市七町4-7-18-1

受付時間:月~金曜日 9:00~17:00
土日祝と年末年始は休み