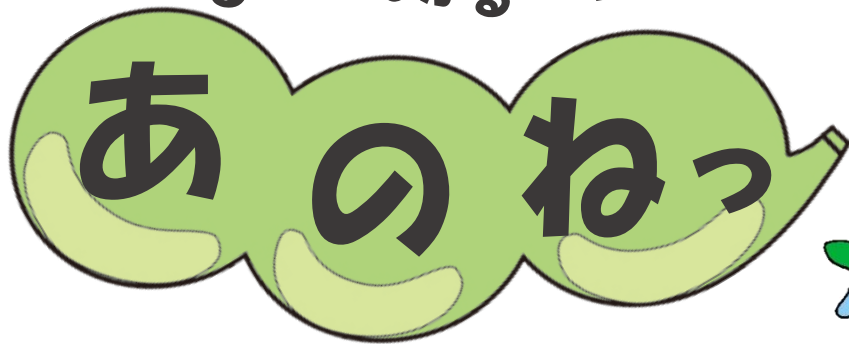


あつまる つながる わかちあう



2023年
10月号

【編集・発行】
特定非営利活動法人
北播磨市民活動支援センター
〒675-1366 小野市中島町72番地
小野市うるおい交流館エクラ内
TEL: 0794-63-8156
FAX: 0794-62-2400
E-mail: window@ksks-arche.jp

気軽におしゃべりして、情報交換ができる場所。
子育て中のママパパの“困った”を一緒に共有しながら、
お子さんの育ちをサポートします。

子育てママパパの おしゃべりルーム

場 所：小野市うるおい交流館エクラ 託児ルーム
時 間：10時～12時（※イベントは11時～11時半に開催）
料 金：1組につき200円/回

10月のトピック

- ♡ 10/3 (火) ベビーマッサージ
…ママとベビーの体を整えましょう
- 🎵 10/5 (木) 五感を育む・あそびの日
…さつま芋ほり
- 🧘 10/10 (火) 産後ヨガと0歳からの体幹トレーニング
10:30～11:30
…ママとベビーの体を整えましょう
- 📏 10/26 (木) 身体測定・栄養相談
10:00～随時開催
…毎月の測定でベビーの成長チェック

PICK UP

五感を育む
あそびの日

10/5 (木)
さつま芋ほり

5月に苗さしをしたさつま芋の収穫を楽しみます。
10:30にルームを出発して、近隣の畑へ出かけます。
持ち物：長靴、軍手、着替え、タオル、飲み物

月	火	水	木	金	土	日
※のイベントは、要予約。 その他は予約なしで直接お越しください。 (但し、人数制限をする場合あり)						
2	3 ベビーマッサージ	4	5 あそびの日・ さつま芋ほり	6	7	8
9	10 産後ヨガ ※	11 すくすく ルーム ※	12	13	14	15
16	17	18 すくすく ルーム ※	19	20	21	22
23	24 休館日	25	26 身体測定・ 栄養相談	27	28 ルーム	29
30	31	<ul style="list-style-type: none"> ・いずれの事業も都合により日程・内容を変更する場合があります。 ・予定はエクラホームページをご確認ください。 ・発熱・下痢などの症状のある方は参加をお控えください。 ・感染症予防対策にご協力ください。 				

イベントの詳細は、裏面を見てね

子育てママパパの おしゃべりルーム

気軽におしゃべりして、情報交換ができる場所。
子育て中のママパパの“困った”と一緒に共有しながら、
お子さんの育ちをサポートします。

ママの困ったを解決

予約不要

- ▶ 時間：10時～12時
※イベントは、11時～11時半に開催します。
(毎月の予定は、エクラホームページをご覧ください) →
- ▶ 料金：1組につき200円/回



助産師さんによる 癒しのベビーマッサージ

[偶数月 第1火曜日]

月齢問わず、服の上からできるベビーマッサージ。

| 持ち物 | バスタオル ※予防接種後、24時間以内はご遠慮ください。



歯医者さんに聞いてみよう!

[奇数月 第2 or 第3木曜日]

今からできるお口を育てるお話。

ちょっとした悩みも気軽に相談できます。



身体測定・栄養相談 ※10時～随時開催

[第4木曜日]

栄養士の資格を持つスタッフが対応します。

| 持ち物 | 母子手帳



五感をはぐくむ あそびの日

[月1回不定期]

絵本の読み聞かせ、英語絵本のおはなし会、ベビーフラ、
リトミックなど。

ママとベビーの体を整える

要予約

産後ヨガと0歳からの体幹トレーニング

理学療法士の資格を持つヨガインストラクターが
担当します。

骨盤や体型の矯正など、出産時に受けたダメージ
をケアする産後ヨガ、正しい姿勢をキープしたり、
集中力を高める効果がある、子どものための体幹
トレーニングを行います。

- ▶ 日時：第1木曜日 10時30分～11時30分
- ▶ 対象：1ヶ月健診終了後のママとベビー
- ▶ 料金：1,500円/回 (初回1,200円)
(当日キャンセルは料金をいただきます)
- ▶ 予約：窓口・電話・おしゃべりルームにて
(先着順)

継続の方はQRコードも可 →



すくすくルーム

お子さんだけをお預かりします。自由な時間を、ママの通院や美容院など
リフレッシュタイムにご利用ください。就園前のトレーニングにも。
お子さんの発育・発達のモヤモヤも相談できます。

要予約

- ▶ 日時：第2・3水曜日 10時～12時
※11時50分にお迎えに来てください。お子さんの様子をお伝えします。
- ▶ 対象：生後6ヶ月～就園前のお子さん
- ▶ 料金：1,000円/回 ※きょうだいで参加の場合、2人目から半額
(当日キャンセルは料金をいただきます)
- ▶ 予約：開催日を除く3日前までに、窓口・電話・おしゃべりルームにて (先着順) QRコードも可 →

継続の方は



エクラの託児

要予約

コンサート鑑賞・セミナー参加・サークル活動等の際、
託児サポーターがお子さんをお預かりします。

対象者：社会参加や学習のために、エクラ及びアルゴを
ご利用の方の6ヶ月～小学校3年生までのお子さん。
(内容によって託児をご利用いただけない場合があります。)

時間：9時～22時 (原則として1日3時間以内)

料金：9時～18時 500円/1H 18時～22時 700円/1H
(当日キャンセルは要料金)

※事業により予約締切が異なります。詳細はお問合せください。

出張! ハローワーク西脇 就労相談 in エクラ

要予約

就職や労働などに関する個別相談です。
お子さん連れでも大丈夫です。

日時：第1水曜日
(5月開催なし・1月は1/5(金))

① 10時～10時45分

② 11時～11時45分

予約：窓口・電話 (先着順)

※相談日の前々日までに要予約

※いずれの事業も都合により日程・内容を変更する場合があります。予定はエクラホームページをご確認ください。

※発熱・下痢などの症状がある方は参加をお控えください。感染症予防対策にご協力ください。