

# 子育てルンルン

2022年11月 第224号

絵本・育児本の  
貸し出しも  
行っています♪

霧島子育て支援センター「子育てルンルン」

〒899-4201 霧島市霧島田口807 きりしまこども園内 (57-1482)

木の葉が赤や黄色に色づき、日暮れも早まり秋の深まりを感じるようになってきました。朝晩もめっきり寒くなりましたね。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、体調管理には気をつけましょう(\*^\_^\*)ルンルンでは、毎日こども園の園庭で遊べます。お外遊びが大好きなお友達、一緒に遊びませんか♪園庭の森には、たくさんのだんぐりもありましたよ～

## あそびにおいでよ！

(未就園児)

☆利用時間☆

10：00～15：00

予定している活動は

午前中に行います♪

身長・体重いつ  
でも計れます！  
母子手帳に記録  
しましょう♪

## もしもしママコール(子育て相談)

子育てについて迷ったり、不安になったり。誰にでもありますよね。そんな時はお気軽にお電話ください！また、遊びに来られた時にもお話しください。

TEL:57-1482 (9:00～17:00)

月	火	水	木	金	
園庭・ひろば開放	趣味工房	おやこひろば	おやこひろば	園庭・ひろば開放	
	1 園庭・ひろばで あそぼう	2 園庭・ひろばで あそぼう	3  文化の日	4 園庭・ひろばで あそぼう	 HPのQRコード
7 園庭・ひろばで あそぼう	8 ハンドメイド サークル (予約)	9 育児サークル ぼんぼこ(予約) ☆詳細は右面を ご覧ください！	10 園庭・ひろばで あそぼう	11 園庭・ひろばで あそぼう	
14 園庭・ひろばで あそぼう	15 ハンドメイド サークル (予約)	16 園庭・ひろばで あそぼう	17 足型 アート をしよう!! (予約)	18 園庭・ひろばで あそぼう	 
21 カレンダーを 作ろう (予約)	22 るるん カフェ (予約)	23  勤労感謝の日	24 親子ヨガ (予約)	25 ひろばであそぼう 10・11月 誕生会 (予約)	
28 園庭・ひろばで あそぼう	29 園庭・ひろばで あそぼう	30 ママ・カフェ (予約)			

# ☆今月のルンルン☆

## ★9(水) 育児サークルぽんぽこ

☆子育てママによる活動！毎回、楽しい計画を立てていますよ。予約は要りませんので、直接お越しください♪

9日:セミナー(予約)

ルンルン職員も福祉センターでお待ちしています。

☆時間: 10:30~11:30

☆場所: 霧島市霧島保健福祉センター

## ★8(火)・15(火)

### ハンドメイドサークル(予約)

お母さん方が作りたいものを作っています。子ども達は、保育者と一緒に遊んで過ごします。

マタニティーの方の参加もお待ちしています(\*^\_^\*)

## ★17(木)

### 足型アートをしよう(予約)

かわいい足型アートを秋の製作をしましょう♪

※ルンルン通信は  
きりしまこども園HP  
でも見れます😊

自分にやさしかったら  
自分以外の人にも  
やさしくできる

自分にやさしい育児実施中。

ミルクもベビーフードも、罪悪感なんてまったくなし。  
お酒も飲んでストレス発散。家事も手抜き上手。

「悩んでしょんぼりママより、いい加減でもニコニコ笑顔のママのほうが、赤ちゃんは大好きなはず」と思い込み、私は自分にやさしく、息子にもやさしく、今日も生きています。—先輩ママより

## ★21(月) カレンダーを作ろう(予約)

写真入り 2023年カレンダーを作ります。  
子どもさんのお気に入りの写真を数枚持ってきてください！

## ★22(火) るんるんカフェ(予約)

お母さん達がお菓子を持ち寄ってお茶会をしています！子どもたちは、保育者と遊んで過ごしています。初めての方も、ママ同士で子育ての話などしてみませんか？(^\_^)

## ★24(木) 親子ヨガ(予約)

助産師さんが行うヨガ&骨盤ケアです。  
◎年齢制限なし 生後1ヶ月~OK  
◎時間 10:30~  
◎講師 西川 純子先生(助産師)

## ★25(金) 10・11月生まれ誕生会(予約)

10月、11月生まれのお友だちは事前にお知らせください。こども園のお友達と一緒に祝いましょう！

## ★30(水) まま\*カフェ(予約)

簡単スイートポテトを作って、ゆっくりお茶しませんか♪

先月は可愛いりんごのモビールが完成しましたよ♪



子育てメッセージ  
より

