



# ほっこり通信

No.39 2014年9月号

そろそろ夏の終わりですね。でもまだまだ暑い・・・。

暑さに身体も疲れ気味。こんな時、胃腸をこわしたり、紫外線や汗で弱った肌に、「とびひ」などの皮膚疾患も出てきます。夏の終わりは健康にも注意しましょう。



## 9月23日(水)は「マタニティコンサート」(於きらきらひろば)

前月にもお知らせしましたが、ほっこりひろばの会主催で、マタニティコンサートを開催します。お腹のなかの赤ちゃんも妊娠後半期には耳も聞こえるようになり、羊水のなかで増幅された音を聞いてすすく育ちます。

なにかとストレスフルな妊娠期にママがゆったりした時間を持つためにもいいですね。

赤ちゃんにもママにもいい、クラシックコンサート。演目は母と子どものためのコーラス曲・耳に親しめるヴァイオリン曲・ゆったりと聞く朗読・絵本です。

妊娠中のママだけでなく、この機会に子どもさんに生の音楽を聞かせたい方もご参加いただけます。

妊娠中の方とそのご家族はどなたも無料です。また、ほっこりひろば会員の方も無料です。

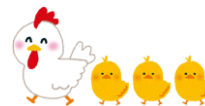
チラシをご覧の上、(ほっこり広場のホームページにもあります)ぜひお申込みください。

ほっこりひろばの連絡先 = (電話番号・メールアドレスが変わりました。

ほっこり広場専用の携帯回線になりましたので、当日キャンセルの場合もお電話していただけます)

\*TEL080-8512-9247 出られなくて、留守電になっているときはのちほど折り返し電話させていただきます。

\*メール [hokkori2014@docomo.ne.jp](mailto:hokkori2014@docomo.ne.jp) ホームページで通信もPDFで大きく見ていただけます。アドレスは <http://hokkorihiroba.web.fc2.com> です。一度おいで下さい。ブログにはホームページからも入れますが、このQRコードからも入れます。→→



## ほっこりひろばに参加するには?

ほっこり広場は「フォレオ大津一里山」(大津市一里山7丁目1-1)の地階コミュニティルームで毎週水曜日と木曜日、10時30分から14時まで行っています。(祝祭日はお休みです。またお盆時期・暮れとお正月、年度末にお休みの日があります。)参加するには登録が必要です。4月から3月までの一年度で一家族様500円です。

ご希望なら、一日お試し参加も可能です。(申し訳ありませんが講座への参加は登録済みが条件となります)

## 9月の講座から=ホースの輪っかおもちゃ作り

このおもちゃは、0歳児から4、5歳児まで遊べるすぐれものです。

転がす、投げる、回すなどのほか、床に置いてケンケンパして遊んだり、また、輪っかをハンドルに見立てて車ごっこをしたり、みんなでつなげて電車ごっこになったり、様々に遊べます。

材料がそろっていれば、簡単に作れますが、ホースを少し買ったり、中の詰め物を少しだけ買うのが困難ですね。

この機会にぜひ作って子どもさんと遊びませんか?複数作ると楽しみ方も倍増します。0歳児をお持ちの方もぜひご参加くださいませ。



# ほっこりひろば 2014・9月の予定

日程	時間	イベント内容	申し込み方法など
9月 3日 (水)	10:30~ 12:00	自由遊び	午前中、ほっこりひろばで自由に遊んでいただけます。 <u>この時間「整骨院のほぐし体験」</u> できます。 <u>お申込み下さい。(有料です)</u>
	13:00~ 14:00	お月見三宝作りましよう。(小さい子向け) 有料	紙で折る三宝。かわいいうさぎさんも折って、飾りましよう。お団子も用意します。この日は1歳位の子どもでも食べられる噛み切りやすいちいさな豆腐団子です。一人50円で15組様までお申込みください。
4日 (木)	10:30~ 12:00	お月見三宝作りましよう。(大きい子向け) 有料	紙で折る三宝。かわいいうさぎさんも折って、飾りましよう。この日は2,3歳児向けに大きめの豆腐団子にきな粉を添えて用意します。一人50円で15組様までお申込みください。
	13:00~ 14:00	自由遊び	午後は自由遊びです。
5日 (金)	11:00~ 12:00	ほっこりフラダンスサークル	ほっこりひろばでできたサークルです。親子でフラダンスを楽しんでいます。ただいまサークル会員募集中。お問い合わせください。
10日 (水)	10:30~ 12:00	自由遊び	午前中、ほっこりひろばで自由に遊んでいただけます。 <u>この時間「整骨院のほぐし体験」</u> できます。 <u>お申込み下さい。(有料です)</u>
	13:00~ 14:00	骨盤調整ヨガ(有料)	産後の骨盤の開きを調整!ダイエットにも効果?子ども連れでもOKです。受講料500円です。15名様までお受けします。 この時間はヨガ参加の方のみの部屋になります。
11日 (木)	10:30~ 12:00	ホースのおもちゃ作り(有料)	色々な遊び方ができるホースの輪っかおもちゃ。ほっこりひろばでも子どもの人気者です。簡単にできるので手作りしてみませんか?材料費150円で10組様までお申し込みください。
	13:00~ 14:00	自由遊び	午後は自由遊びです。
17日 (水)	10:30~ 12:00	自由遊び	午前中、ほっこりひろばで自由に遊んでいただけます。 <u>この時間「整骨院のほぐし体験」</u> できます。 <u>お申込み下さい。(有料です)</u>
	13:00~ 14:00	ベビーマッサージ(有料)	オイルを使った本格的ベビーマッサージです。24日と連続でお申し込みください。(一日で覚えるのは難しいです)参加費一人300円(2回分)で10名様まで。持ち物バスタオル・赤ちゃんの飲み物(母乳のかたは要りません。)マッサージ用オイル(持っていない方は100円でお分けしています)。
18日 (木)	10:30~ 14:00	絵本の日(無料)	この日は一日中たくさん絵本があります。絵本係りのおばちゃんに読んでもらったり、自分でページをめくったりして楽しみましよう。
19日 (金)	11:00~ 12:00	ほっこりフラダンスサークル	ほっこりひろばでできたサークルです。親子でフラダンスを楽しんでいます。ただいまサークル会員募集中。お問い合わせください。
23日 (火)	10:30~ 11:30	マタニティコンサート (きらきらひろばにて)	秋分の日で、本来はきらきらひろば休みの日ですが、ほっこりひろばの会主催のマタニティコンサートを行います。 <u>妊婦の方とそのご家族、ほっこりひろば会員の方は無料です。</u> 生の音楽を楽しんでみませんか?お申込み下さい。
24日 (水)	10:30~ 12:00	自由遊び	午前中、ほっこりひろばで自由に遊んでいただけます。 <u>この時間「整骨院のほぐし体験」</u> できます。 <u>お申込み下さい。(有料です)</u>
	13:00~ 14:00	ベビーマッサージ(2回目)&1歳2歳の誕生会(無料)	17日の続きです。13:45くらいから、9月で1歳・2歳になるお友達のお誕生会をします。簡単なメダルをもらったりする誕生日会ですが9月生まれの子どもさん、お申込みください。
25日 (木)	10:30~ 12:00	親子クッキング (瀬田東公民館にて) (有料)	まだまだ暑い季節。子どもは良く汗をかきます。汗とともにカルシウムや鉄分が体の外に出て行ってしまいます。サツマイモのおやつで気軽に補ってあげましよう。 <u>さつまいものおやつ作りクッキングです。</u> <u>1人200円で10組までお申し込みください。</u>
	10:30~ 14:00	自由遊び&3歳・4歳の誕生会	ほっこりひろばでは自由遊びです。11:45くらいから、9月で3歳・4歳になるお友達の誕生会をします。簡単なメダルをもらったりする誕生日会ですが、9月生まれの子どもさん、お申込み下さい。

水曜日午後は「赤ちゃん時間」として0歳児のはいはい時期やヨチヨチ歩き時期の赤ちゃんが安全に遊べる時間になるようにしていきたいと思っておりますので、ご配慮、よろしくお願い申し上げます。