

《 編集・発行 》 NPO 法人 子育てサポーター・チャオ

〒343-0047 埼玉県 越谷市弥十郎 670-5 TEL/FAX 048-971-3808 (受付 火曜～金曜 13:30～16:00)

http://koko-chao.com/

E-mail: sapo@koko-chao.com



秋の公民館の親子講座のお知らせ



秋の公民館親子講座のお知らせです。親子のふれあい遊びやリトミック、簡単工作、親子調理、親の学習などなど・・・楽しい時間を親子で過ごしてみませんか？

会場	開催日時	参加費	定員	申込締切日
大沢公民館 TEL 976-5800	10月5日～11月9日 木曜日(全6回) 10:00～12:00	600円	市内在住の2歳～3歳児とその保護者20組	9月7日(木) 10:00～10:15 直接公民館へ
川柳公民館 TEL 987-8213	9月14日(木) 10:00～12:00	無料	市内在住の1歳以上の未就学児とその保護者15組	8月31日(木) 8:30～ 直接公民館へ *電話可
新方公民館 TEL 971-0800	10月3日～31日 火曜日(全5回) 10:00～11:45	600円	市内在住の2歳～3歳児とその保護者20組	9月5日(火) 10:00～10:15 直接公民館へ
桜井公民館 TEL 970-7600	10月6日～20日 金曜日(全3回) 10:00～11:30	150円	市内在住の1歳～2歳未満児とその保護者10組	9月6日(水) 10:00～ 直接公民館へ

ボランティア親子募集

赤ちゃん・幼児ふれあい体験授業

中学校の技術・家庭科の授業にスタッフとして参加し、子育てについて話をしたり、インタビューを受けたり、乳幼児とかかわる姿を見せたり、乳幼児と中学生を一緒に遊ばせたりしていただきます。

中学生に、かわいい我が子をぜひ見せてあげてください！



対象：乳児から就園前の幼児と保護者

日時：第1回 10月3日(火) 10:00～12:00頃

第2回 10月4日(水) 10:00～12:00頃

第3回 10月6日(金) 10:00～12:00頃

場所：越谷市立栄進中学校 体育館

*お申込み・お問い合わせは、チャオ事務局またはフェリーチェまで
(登録申し込み書はフェリーチェにて配布中)

チャオスタッフメンバーになりませんか？

子育てを終えた方や、子育て中だけど子どもが幼稚園や学校に行っている間・・・、ちょっと時間ができたら、ぜひチャオメンバーに入ってみませんか？



あなたの力を貸してください。
お待ちしております♥

お問い合わせは、チャオ事務局まで

- ・ミッション(子育てしやすい社会をつくる、子育て応援団)に賛同してくださる方なら、どなたでもOK!
- ・資格の有無は問いません
- ・研修あり
- ・園や学校の行事を優先できるので安心!
- ・あなたのライフスタイルに合わせて・・・♡
- ・講座やセミナー時の一時保育を中心に活動しています
- ・最短で1時間から、4時間ぐらいいまでのお仕事です
- ・有償のボランティアです



みんなのひろば フェリーチェ (越谷市子育てサロン)

子どもを遊ばせたい、お友達をつくりたい、子育て情報が知りたい、相談をしたい... そんな時はどうぞおでかけください。専門講座やおしゃべりサロンもやっています。

火曜日、木曜日、土曜日 10:30~15:30 コープみらい コープ北越谷 コープメイト2階

ほっと越谷にて、出張ひろばを開催しています。

金曜日 10:30~15:30 北越谷駅東口「パルテきたこし」ビル3階

フェリーチェ携帯 080-2244-9805 (火・木・土 10:00~15:30)

E-mail felice@koko-chao.com ブログ <http://www.voluntary.jp/weblog/myblog/1750>



ホームスタート・こしがや(家庭訪問型子育て支援)

0~6歳児のお子さんが一人でもいる家庭を対象に、研修を受けた先輩ママ(ホームビジター)が無料で訪問します。

プレママ版もありますので、初めてお産を迎える方も、ご利用いただけます。

1週間に1回2時間、全4回を基本として訪問します。

フェイスブック、ツイッター、ラインにて、チャオの講座やイベントのお知らせなど、随時お知らせしています。



県民健康福祉村 ときめき元気館 ベビールーム

さわやかな汗を流しましょう! チャオスタッフがお子さんをお預かりします。

生後3ヶ月~未就学児まで

火~金曜日 10:00~13:00

※お申込みお問い合わせは、
県民健康福祉村 048-963-7111

おはなし会

絵本、パネルシアター、ペープサートなど。

イオンレイクタウン MORI
3階赤ちゃん用品売り場にて
火曜日 10:30~11:00

赤ちゃん相談

身長、体重を測れます。(20キロ、90cmまで)
相談も受け付けます。

イオンレイクタウン MORI
3階赤ちゃん休憩室にて
土曜日 12:00~17:00

広告

越谷ヨガ教室

☆ ヨーガ・セラピーShanty ☆

心と体をリフレッシュしたい あなたへ

運動が苦手・体が硬い方からご高齢の方まで、どなたでもできます。

男性も大歓迎!



<レッスンのご案内>

【場所】越谷市内3カ所で開催中(谷中町・東大沢・東越谷)

【開催日時】火・木・土曜 10:30~12:00/水曜 10:00~11:30

【参加費】5千円(月4回分)・当日券2千円

気持ちいい動きだけの90分。でも実はすごい運動量。様々な身体の不調の原因と向き合い、今を乗り切るお手伝いをさせていただきます。

詳しくはホームページで! <http://shanty-yoga.com/>

☎ 080-5022-6495

* yoga.therapy.shanty@gmail.com

* 講師 丸山麻子

(社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士



こんにちは😊すくすくリサーチ隊です!

6月号でお知らせしました「子どもの健康な体作りのための栄養と食事を学ぼう!」学習会を無事に開催することができました!🎵管理栄養士の磯村さんが優しく栄養についてイロイロ教えてくださいました!🎵参加してくれたママ&お子さまありがとうございました♡学習会の内容を少し紹介します!!

- ・好き嫌いの原因=味(苦み)、食感(パサパサ、ポロポロ)、臭み、口当たり等さまざま👉
お肉と合わせる、汁物にする、お酢を加えて下茹でする、とろみをつける、小さく切る etc 一工夫してみてください😊
- ・便秘や下痢=うんちの状態で判断する!バナナ状で粘土のかたさが良いうんち、スッキリ出ている感覚が大切🌱
食生活(食物繊維、水分)、筋力不足、我慢してしまう習慣、生活リズムを見直しましょう👉
- ・簡単便秘改善レシピ🎵
ごはんプラス=雑穀、ミックスベジタブル、里芋やキノコの炊き込み、ひじきの煮物を混ぜる
汁物にプラス=味噌汁+食物繊維(オクラ、キノコ、海藻)ポタージュ(出汁+枝豆、カボチャ、ニンジンすりおろし)+牛乳

参考にしてみてくださいね😊