



ちゃお！通信

Vol.171

2019年3月

《 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

☆やさか教室☆

今年度は29名の小学生で、弥栄小学校や新方公民館にて、月二回の土曜日に活動しました。工作や自由遊び、調理などを楽しみました。

☆なかよし教室☆

今年度は23名の小学生で、荻島公民館にて、月二回の土曜日に活動しました。自由遊びや料理体験、秋には焼き芋などもやりました。

放課後子ども教室



↑やさか教室となかよし教室合同で、焼き芋



新年度の募集は、やさか教室は5月から、なかよし教室は6月からです。たくさんのご参加お待ちしておりますよ～！
元気いっぱい遊びましょう♪

☺ ほっとひといき豆知識 ☺

寒い季節にカチカチになりがちな首の簡単ストレッチです

- 1、左手を背中に回します
- 2、首を右に傾けて左の首筋が突っ張るところで止めます
- 3、右手を頭の上におき左の首筋がさらに伸びるように頭を押します
- 4、大きくゆっくり息を吸って、ゆっくり吐くを8回ほど繰り返してゆっくり元に戻す
- 5、反対側も同じようにおこないます



#ポイントは力を抜いて、いた気持ちいいところで、息を止めないことです
ゆっくり深呼吸をすることで気持ちが落ち着きストレスも緩和できますよ♪

身体を動かすことが好きな方は、
県民健康福祉村で汗を流してみませんか？

～子育てママをサポートします♡～

県民健康福祉村で ママも子どももリフレッシュ！

福祉村で、平日の午前中の2時間程度、リフレッシュしてみませんか？
ジョギングやプール、テニスその他、スタジオではヨガや骨盤エクササイズなど、おすすめスクールもたくさんありますよ～！



～ベビールームを上手に活用して～

その間、お子さんはベビールームでチャオスタッフが預かります。
ベビールームにはたくさんのおもちゃがあります。いっぱい遊んで、元気にリフレッシュしたママを待ってま～す♪



☆日時☆ 火曜日～金曜日 10時～13時 (予約制)
 ☆対象年齢☆ 生後3か月～未就学児
 ☆お申込みお問い合わせは、県民健康福祉村へ
県民健康福祉村 ときめき元気館 TEL048-963-7111

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 男女共同参画支援センターほっと越谷

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。話し相手になり、子育てのお手伝いをします。

1週間に1回2時間、全4回を基本として訪問します。

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。

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を、随時更新しています。



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

参加
別室保育付(チャオ協力)

第26回 子育てママ相談会 好評開催中

お子様をチャオのスタッフに預けてゆっくり勉強会 「学資保険のしくみ」を知ろう!!

日時: 3月13日(水曜)

時間: ①10:00~

場所: 中央市民会館 第11会議室



「子どもの教育資金」ってどれくらいかかるの? 「学資保険」って加入したほうがいいの? などお悩みのママに朗報。ソニー生命のライフプランナーがわかりやすく説明してくれます。参加希望者は、開催日の1週間前までに、直接下記へご連絡ください。

ソニー生命保険株式会社
新宿ライフプランナーセンター第10支社
東京都渋谷区代々木 2-1-5JR 南新宿ビル17階
☎: 03-5358-1710 携帯: 090-2782-7565
ファイナンシャルプランナー/ライフプランナー

松川幸太郎 (草加市在住 2児のパパ)

koutarou_matsukawa@sonylife.co.jp



お気軽にご連絡ください。
押し売りは一切ありません。
しくみをやさしく説明します。

SL17-4260-0031

お知らせ

ぜひ、検索してみてください

子育てサポーター・チャオ



フェイスブック、ツイッター、ラインやってます!

チャオの講座やイベントのお知らせ情報、フェリーチェのブログや講座情報などなど...

随時、更新しますので、活用してみてくださいね♪



フォローお待ちしております♪
いいね! もよろしくね♡

