

ぴっぴつうしん

運営：NPO法人ドロップインセンター

木々の葉の色が変わりはじめ、目に見えて秋の訪れを感じるようになりました。今年の夏はひときわ暑かったので、この季節になると気持ちよくお外遊びができますね。秋を楽しんでくださいね。

イベントのお知らせ

※要予約の講座のお申込みは1ヶ月前からです。
なお講座によっては材料費がかかります。
講座の時間帯はご予約の方のみの利用です。

10月

- ・親子講座「BP」 10月7日・14・21・28 (水) 10:00~12:00
講師：湊上裕子 (権現職員) ※要予約6組 (親子)
- ・ママとシニアの交流講座「骨盤ストレッチ」 10月30日 (金) 10:00~11:00
講師：吉永芳香氏 ※要予約10組 (親とシニア)

11月

- ・親子講座「パパも遊ぼう」 11月1日 (日) 10:00~11:00
講師：押川敦志氏 ※要予約6組 (親子)
- ・ママとシニアの交流講座「リンパ&リフレッシュ体操」 11月2日 (月) 10:00~11:00
講師：竹内真弓 ※要予約8組 (親とシニア)
- ・親子講座「英語で遊ぼう」 11月11日 (水) 10:00~11:00
講師：横山青水氏 ※要予約10組 (親子)
- ・助産師さんの子育て相談 11月18日 (水) 10:30~11:30
講師：白池晶助産師 ※自由参加 (親子)
- ・宮崎市保健所「親子の健康相談」 11月19日 (木) 09:30~11:30
保健師・栄養士 ※要予約10組 (親子)
- ・ママとシニアの交流講座「産後バレトン」 11月26日 (木) 10:30~11:30
講師：中元映里氏 ※要予約8組 (親とシニア)

★絵本の読み聞かせ★ (自由参加)
10月2日 (金)・11月6日 (金) の11:00~11:30

★工作の日★ (自由参加)
10月22日 (木) の午前中



~子育て支援センターは未就学児と保護者、妊婦さんが無料で利用出来る施設です~



講座の様子

親子でうたあそび（親子講座）

絵本「おおきなかぶ」にはかぶ・おじいさん
おばあさん・ネコ・イヌなどが登場します。
それぞれの役になって楽しんだよ。



パパとベビーマッサージ（親子講座）

パパの、大きなごつごつした手でマッサージ
してもらってウトウト気持ちよくなっちゃった。



～今月の工作～

お月見飾りを作りました。



～おとなご飯から取り分けられる～

簡単な赤ちゃんごはん

※にんじんとなすの味噌煮（2人分）

- ・にんじん 小1本
- ・なす 1本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・だし汁 ひたひた
- ・酒 大さじ1 ・みそ 大さじ1/2～2弱
- ・すりごま（白） 適宜

1にんじんは乱切り、なすは1cm幅の斜め切りし
水につけてアク抜き。玉ねぎはくし形切り。
2鍋にニンジンと玉ねぎを入れひたひたのだし汁
と酒を加えやわらかくなるまで中火で煮る。
3②になすとみそ、すりごまを入れひと煮立ちさ
せる。

♥おためし期・もぐもぐ期・完了期で、つぶしたり刻んだりしてね。

宮崎市権現地域子育て支援センター

宮崎市江平東1丁目6番43号 市営住宅権現団地内

tel/fax 0985-29-0980

開館時間：9:00～15:00

（火・土曜日・祝日・年末年始はお休み：12/29～1/3）

駐車場：15台

※Instagram「miyadropin」で載せています。



ドロップイン
センターHP



宮崎市子育てナビ

