

# ぴっぴつうしん

運営：NPO法人ドロップインセンター

気が付けばもう12月ですね。皆さんにとって、どのような1年でしたか？今年  
は新型コロナウイルスという未知のウイルスとの闘いでもあったように思います。  
当施設でも引き続き感染症対策をし、安心・安全に過ごしていただけるように取り  
組んでいきたいと思っております。

## 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。

### 12月

- ・助産師さんの子育て相談 12月16日(水) 10:30~11:30  
助産師：白池晶氏 ※個人相談要予約
- ・親子講座「親子でXmasコンサート」 12月23日(水) 10:00~11:00  
講師：中武紋子氏とゆかいな仲間達 ※要予約10組(親子)
- ・ママとシニアの交流講座：「花と遊ぼう」 12月28日(月) 10:00~11:00  
講師：幸田美代子氏 ※要予約10名(親とシニア) 2,000円

### 1月

- ・ママとシニアの交流講座：「やさしい陶芸」 1月18日(月) 10:00~11:00  
講師：横山満子氏 ※要予約10名(親とシニア) 1,000円
- ・親子講座「親子で音楽あそび」 1月29日(金) 10:00~11:00  
講師：中武紋子氏 ※要予約10組(親子)

★絵本の読み聞かせ★ (自由参加)

12月4日(金)・1月8日(金) の11:00~11:30

★工作の日★ (自由参加)

12月10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

## パパも遊ぼう（親子講座）

絵本を読んだり歌をうたった後は、どんぐりや小枝を飾ったフォトフレームを作って楽しみました。



## リンパ&リフレッシュ体操（ママとシニア講座）

子育てママさんとシニアとでリンパ流しをして気持ちと身体もリフレッシュ



～今月の工作～  
ハロウィンの  
キャンディBOX



## ～おとなご飯から取り分けられる～ 簡単な赤ちゃんごはん

### ※かぼちゃサラダ（2人分）

- ・かぼちゃ 200g
- ・ミックスベジタブル 60g
- ・練りごま 大さじ1
- ・みそ 小さじ1/2
- ・だし汁 大さじ1～2
- ・塩 少々

- 1 かぼちゃは適当な大きさに切り、蒸してやわらかくする。
- 2 ミックスベジタブルはゆでる。
- 3 練りごま、みそをだし汁で溶きのばし  
かぼちゃとミックスベジタブルと和える。  
塩で調味する。

♥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

