

# ぴっぴつうしん

運営：NPO法人ドロップインセンター

本格的に暑い夏がやってきました。水分補給、紫外線対策、そして・・・  
しっかりと栄養・睡眠をとって親子で楽しみながら夏を乗り切ってくださいね🍉🍉🍉



## 🐶 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。

8月

- ・助産師さんの子育て相談 8月4日(水) 10:30~11:30  
助産師：白池晶氏 ※自由参加(個別相談は予約)
- ・ママとシニアの交流講座「リンパ&リフレッシュ」8月23日(月) 10:00~11:00  
講師：竹内真弓氏 ※要予約6人(ママとシニア)
- ・親子講座「楽しい五感あそび」 8月27日(金) 10:00~11:00  
講師：工藤純代氏 ※要予約6組

9月

- ・親子講座「パパもベビーマッサージ」 9月5日(日) 10:00~11:00  
講師：木宮彩也奈氏 ※要予約6組(オイル代100円)
- ・親子講座「パパも遊ぼう」 9月12日(日) 10:00~11:00  
講師：押川敦志氏 ※要予約6組
- ・親子講座「ハーブと歌のコンサート」 9月27日(月) 10:00~11:00  
講師：古賀鈴子氏 ※要予約6組

★読み聞かせの日★(自由参加)

8月6日(金) 9月3日(金) 11:00~11:30

★工作の日★(自由参加)

8月5日(木)の午前中

※ママとシニアの交流講座は子育て中の親とその祖父母や近隣にいらっしゃるシニア世代の方たちとの異世代間交流をしてもらう為の講座です。是非、お知り合いのシニア世代の方を誘ってお楽しみください。



～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

## ～親子で音楽あそび～

講師の先生が色々な種類の楽器を持ってきてくれました。太鼓にマラカス、鈴にタンバリン。曲に合わせてみんなで演奏、楽しかったね。



## ～茶道教室（ママとシニア講座）～

表千家の立礼。おも菓子とお薄で暫しのくつろぎタイムでした。たまにはゆっくりとお茶を楽しむのもいいですね。



## ～おとなご飯から取り分けられる～

### 簡単な赤ちゃんごはん

※金時豆とさつま芋の煮物（2人分）

- ・金時豆（水煮缶） 50g
- ・酒 大さじ2
- ・さつま芋 小1本
- ・塩 少々
- ・出し汁 ひとひた

- 1 さつま芋は2cm厚さの輪切りにし、水にさらしておく。
- 2 さつま芋がひとひたになるよう出し汁を入れ、酒・塩を加え約5分煮て、そこに金時豆を入れ弱火で豆に火が通るまで煮る。

♥おためし期（×）・もぐもぐ期・完了期はつぶしたり刻んだりしてね。

## ～今月の工作～

七塔かざり



## 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

