

# ぴっぴつうしん

運営：NPO法人ドロップインセンター



## 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。

### 6月

- ・親子講座「Nobody's Perfect」 6月2日～30日の各木曜日 10:00～12:00  
講師：NPインストラクター ※要予約（締切してます）
- ・助産師さんの子育て相談 6月8日（水） 10:30～11:30  
講師：白池晶助産師 ※個人相談だけ要予約
- ・ママとシニアの交流講座「骨盤リセット」 6月13日（月） 10:00～11:00  
講師：吉永芳香氏 ※要予約6人（動きやすい服装）
- ・親子講座「パパも遊ぼう」 6月19日（日） 10:00～11:00  
講師：押川敦士氏 ※要予約6組（家族の参加でもOK）

### 7月

- ・ママとシニアの交流講座「お茶・立礼」 7月4日（月） 10:00～11:00  
講師：岩切杏子氏 ※要予約6人（主菓子代実費）
- ・親子講座「五感あそび」 7月14日（木） 10:00～11:00  
講師：工藤純代氏 ※要予約6組（動きやすい服装）
- ・親子講座「親子で音楽あそび」 7月29日（金） 10:00～11:00  
講師：中武紋子氏 ※要予約6組

- ★読み聞かせの日）
- ・毎週日曜日の午前11:30・14:45
- ★読み聞かせ～音楽とともに～
- ・6月3日（金）7月6日（水）
- ★工作の日
- ・7月7日（木）9:30～11:30
- ※すべて自由参加



※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



## ～美眉レッスン～

利用者さんからの声で眉の書き方講座を開催しました。時間が足りないくらい楽しめました。皆さんお洒落には興味ありますね。



## ～産後ダンス～

日ごろから骨盤低筋を鍛えることは、尿漏れや骨盤のゆがみを治してくれるとの事。日々の努力は大事ですね。



## ～今月の工作～

色がみで風鈴をつくりました



## ～おとなご飯から取り分けられる～

### ※ポテトサラダ

- じゃがいも 2個
- にんじん 5センチ
- きゅうり 1/2本
- 玉ねぎ 1/4個

1じゃがいもはよく洗い皮付きのままゆでる。

竹串が通ったら皮をむきつぶす。

2 にんじんはいちょう切りにしゆでる。

3きゅうりと玉ねぎはうす切りし塩もみ、しぼる。

4①②③を混ぜ合わせておいた【練りごま大1. だし汁大～1か2.酢小1.味噌小1/2.塩少し】で和える。

★完了期、もぐもぐ期、おためし期の大きさにする。

## 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

