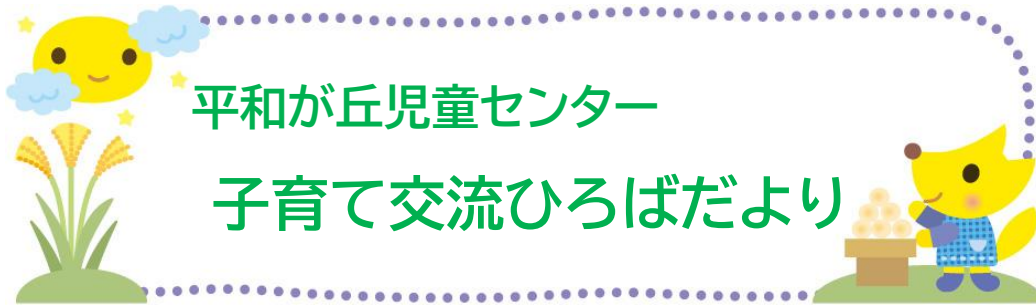




平和が丘児童センター子育て交流ひろばは、未就学児とその保護者、妊婦さんが無料で利用できるひろばです。

開設日：火曜日、木曜日、金曜日 時間：10:00～14:00
(ランチタイム 12:00～13:00)

※ひろばのない日も児童センターは自由にご利用できます。

9月のカレンダー

火曜日	木曜日	金曜日
1 子育て相談 10:30～11:30	3 自由あそび	4 自由あそび
8 自由あそび	10 自由あそび	11 つくってあそぼ！ 10:15～13:30
15 自由あそび	17 ☆アイシングクッキー作り 10:30～11:30	18 自由あそび
22 お休み (国民の休日)	24 ☆親子で楽しむ絵本の世界 10:45～11:15	25 自由あそび
29 自由あそび	※予約講座がある日も使用していないお部屋は利用できます。	

- ・☆印のついた講座は申し込みが必要です。申し込みは1か月前からできます。火木金のひろば開設時間に、ご予約をお願いします(お電話可)。
- ※駐車場が混雑する場合がございます。講座時はお時間に余裕をもってお越しください。
- ・講座予約後、都合が悪くなった際は、キャンセル待ちをしている場合がありますので、ご連絡ください。
- ・講座やイベントの様子(写真)をHPやインスタグラム等で紹介させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

発行：平和が丘児童センター子育て交流ひろば

No.5 2026年9月

子育て相談 予約不要

9月1日(火)

時間：10:30～11:30

助産師：藤田 美和さん

・子育ての中で感じる「ちょっと聞いてみたい」「こんな時、どうしたらいいかな？」という小さな悩みや気になることも、どうぞお気軽にお話しください！



要予約

アイシングクッキー作り

9月17日(木)

時間：10:30～11:30

場所：集会室

講師：鈴木 沙弥香さん

定員：6組

材料費：1,300円

♪アイシングが初めての方でも大丈夫！見て楽しい、作って楽しい、食べておいしいアイシングクッキー作りを一緒に楽しみましょう！世界にひとつだけのオリジナルクッキーができていきます。



つくってあそぼ！

9月11日(金) 予約不要

～パタパタカップ & カラフル風車～

時間：10:15～13:30

場所：集会室

♪動きが面白い、「パタパタカップ」を紙コップで作ります。秋風にくると涼しげに回る「カラフル風車」！どちらも楽しく遊べますよ～！どちらか一つでも、両方でも、自由につけて楽しんでください。



要予約

親子で楽しむ絵本の時間

9月24日(木)

時間：10:45～11:15

場所：集会室

講師：宮崎市立図書館職員

定員：10組

♪楽しい絵本の世界がやってきます。ぜひ、親子で参加してみませんか。



秋バテに注意！夏の疲れを回復しきれないまま秋を迎えると秋バテに！

そんな時は…。対策8つをご紹介します。

- ①規則正しい睡眠を心掛ける…朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう！
- ②適度な運動をする…軽い運動は血行を促進。疲労物質の排出を助けるよ！
- ③体温調節を行う…秋の寒暖差には脱ぎ着しやすい服装を心がけよう！
- ④リラックスタイムを設ける…意識的にリラックスタイムを設け自律神経の休息を！
- ⑤体を温める食事をする…夏に冷えすぎた胃腸を温め血行を促進！
- ⑥疲労回復を促す栄養素を摂取する…豚肉、大豆製品、卵、ブロッコリー、アボカド…！
- ⑦こまめに水分補給する…秋も脱水症状には注意が必要！
- ⑧湯船にゆっくりつかる…38～40度程度のぬるま湯に15～20分ゆっくりと！

平和が丘児童センター (宮崎市池内町陳ノ平 594-5)

☎0985-27-3255

平和が丘児童センター子育て交流ひろばは、宮崎市の委託を受けて NPO 法人ドロップインセンターが運営しています。

※ひろばの情報は
こちらの二次元
コードよりご覧
いただけます。

