

# ほくしん 子育て通信 2月

令和8年2月  
ほくしん子育て支援センター  
024-552-2774

年が明けてあっという間に1カ月が過ぎ、今年度も残り2カ月。まだまだ寒い日が続きますが、元気いっぱいな子どもたちと保護者の皆様にお会いできるのを支援センターで楽しみにお待ちしております。



## 〈2月の予定〉

※親子で遊ぼう会、子育て講習会、誕生会(誕生児)は**事前申し込みが必要です。(空きがあれば当日申し込み可)**

月	火	水	木	金
2 子育て広場 2・3 オクラス	3 すくすく 0・1オクラス 親子ヨガ	4 子育て広場 2・3 オクラス	5 すくすく 1オクラス	6 すくすく0オクラス プレママ・パパ
9 子育て広場 2・3 オクラス	10 すくすく 0・1オクラス 読み聞かせ	11 建国記念の日	12 すくすく 1オクラス	13 すくすく0オクラス プレママ・パパ
16 子育て広場 2・3 オクラス	17 すくすく 0・1オクラス 親子ヨガ	18 親子で遊ぼう会 自然遊び体験 ※2・3歳児対象	19 すくすく 1オクラス	20 子育て講習会 保健・離乳食講座 ※0歳児対象
23 天皇誕生日	24 すくすく 0・1オクラス ★誕生会・発育測定	25 子育て広場 2・3 オクラス 製作・発育測定	26 すくすく 1オクラス 製作・発育測定	27 すくすく0オクラス プレママ・パパ こば先生の日 製作・発育測定

### 始めてご利用の方へ

こんな活動をしています!

- ※親子ヨガ(0・1オクラス)  
ベビーヨガマッサージやママが身体を動かし、リフレッシュ。  
育児中や産後の身体のケアにもなります!
- ※こば先生の日(0オ・プレママパパクラス)  
助産師資格を持った専門知識のある先生がいる日です。  
授乳相談や産後の様々な悩みを気軽に相談ください。
- ※読み聞かせ・発育測定・製作・誕生会・わくわく広場遊び  
クラス活動の中で行っています!

他の利用者の方や  
職員とお話をしながら  
一緒に遊びましょう!



### 利用時間・利用方法

午前 10:00~11:00 (利用当日の 8:30~9:30 電話受付) 必要なものをお持ちください  
午後 13:30~14:30 (利用当日の 12:00~13:00 電話受付)

ほくしん子育て支援センター ☎024-552-2774

※繋がりにくい場合は☎552-2468(ほくしん保育園)へご連絡下さい。

※午後は年齢問わず、自由開放となります。(就学前のお子様)

授乳スペースやオムツ  
交換台もあります。

※ミルクの場合はお湯など必

### 今月の予定

※2/18(水)親子で遊ぼう会

「自然体験遊び」(1歳半以上児)

小鳥の森レンジャー講師による、今年度最後の自然  
体験遊び。どんな生き物に出会えるかな?

※2/20(金)子育て講習会

「保健・離乳食講座」(0歳児)

保育園看護師、栄養士による講座です。健康に関する  
こと、離乳食に関する悩みなどもご相談ください。

### 2月の製作予定 「ひなまつり製作」



光が透ける丸シール等を使って、透  
け感を楽しめるおひなさまを作りたい  
と思います。

## 来月の予定

### 子育て講習会

☆3/5(木)「歯磨きの仕方講座」(1歳半以上)

市の歯科衛生士さんにお越し頂き、虫歯予防やおやつについてのお話をさせていただきます。

### 親子で遊ぼう会

☆3/18(水)「お楽しみ会」(2・3歳)

製作や職員による出し物などを楽しみたいと思います。

※0歳児17日(火)、1歳児19日(木)にクラス活動の中で行います。

※予定が変更になることもあります。

XXXXXXXXXX  
XXXXXX  
XXXXXX  
XXXXXX

### プレママワークショップ

### 「スタイづくり」

2月25日(水)13:30~14:30

支援センター職員とお話をしながら、スタイ作りに挑戦してみませんか?材料等はこちらで準備しますので気軽にご参加ください。お電話お待ちしております!

好きな柄の布を縫ってスタイを作ります!



XXXXXX  
XXXXXX  
XXXXXX  
XXXXXX

## 活動の様子

### 親子で遊ぼう会「リカバリーヨガ」

ヨガスタジオ、yogatocoの深谷恵先生によるリカバリーヨガを行いました。産後の体のケアを目的としたお母さんの動き中心のヨガや、毎日の育児に取り入れることができるベビーヨガ、腰痛予防、骨盤調整につながる赤ちゃんの抱き方など教えていただきました。「生活の中で取り入れていきたい」「体が温まり軽くなった気がする」とお母さんたちからも好評でした。

2月・3月に2日ずつヨガの時間を取り入れていますので、興味のある方はぜひご参加ください。



### 子育て講習会「すくすく相談会」

福島市の保健師さんにお越しいただき、個別の相談会を行いました。遊びながら、和やかな雰囲気の中でお母さんも、お子さんもリラックスしながらお話を聞いていただけたかなと思います。身近な支援センターで保健師さんと交流できることは職員としても嬉しいことでした。今後も相談会等取り入れていきたいと思っています。

