

子育てほっとサロンだより



2025年
10月号

おいこら気ママ館

宇部市西宇部南4-5-25 (宇部駅前)

開催日時 火・木・金

10時30分～15時30分

※祝日はお休みです。

〈主催〉子育てほっとサロン実行委員会

〈協力〉宇部市・おいこら気ママ館

〈問い合わせ〉子育てほっとサロン

TEL 080-4553-6568



裏面にお知らせが
あります。どうぞご覧ください⇒

何でも相談の日

子育てに関してちょっと聞いてみたい事は
ありませんか？

助産師が対応します。 (無料)

10月 3日(金) 13時～15時30分

作ってあそぼうの日

簡単にできる工作キットを用意しています。

10月14(火) 10時30分～15時(先着10名)

■ パンプキン ハット(無料)

10時30分～13時の間は担当者がいますので
作り方のポイントを説明できます。

—予約制—
申し込みの
締め切りは
10月14日(火)

ハンドとフットでリラクゼーションの日

ハンドマッサージとフットマッサージがあり、体験したい方を選ぶ事が出来ます。

ハンドマッサージは手から肘まで、フットマッサージは足ツボのみほぐしです。
心も身体も『ほっ』とリラックスされませんか？(無料 先着4名 所要時間約15分)

10月16日(木) 11時～13時

予約を希望される方は直接サロンに来られるか、
お電話でお申込みください。

※手や腕、足に骨折やケガのある方はご遠慮ください。

※予約される場合は、前回から2ヶ月空けてお願いします。

—お願い—

予約可能な方はサロンの
利用者さんに限ります。
マッサージだけを目的とした
利用はご遠慮ください。

今月のおススメ
絵本です。当日、読み
ます。
※絵本は変更になること
があります。ご了承ください。

おはなしの日

今月はどんなおはなしかな？

楽しい時間をお過ごしください。(無料)

10月21日(火) 13時30分～15時(随時)

■ 『おつきさまこんばんは』

林明子さく 福音館書店

夜空にのぼったまんまるおつきさま、こんばんは！

優しい絵と言葉の、赤ちゃん絵本です。

今年の中秋の名月、きれいに見えるといいですね。

お気に入りの絵本が
ありましたら、読みますよ☆
ほっとサロンにあるものも、
お家から持って来られたもの
でも良いです。



ハンドとフットでリラクゼーションの日に来てね

子育てほっとサロンでは月に一回、基本的に第3木曜日に2時間リラクゼーションマッサージを受けられるイベントを行っています。



マッサージするサポーター：杉本祐子

資格/リフレクソロジスト/介護リハビリセラピスト
/子育て支援員

私は足もみが大好きです!!

毎日頑張ってる足をケアし、元気にお過ごし頂きたい。そして、足もみしながら色々お話し聞かせて頂いたりして、ふれあいも大切にしております。足もみの施術後に『痛かったけど気持ちよかったあ〜』『楽になりましたあ〜』など喜んで下さる皆さんに私は活力を頂いております。

ハンド・フットマッサージの効用

老廃物の排出・不眠解消・ストレス解消・血行促進

**こんな方にオススメ…冷え性・むくみが気になる・身体が
疲れている・ストレスがある・ちょっと一息つきたいなど**



注意事項

- ・受けられるマッサージは一回ハンドかフットどちらか予約枠15分です。
- ・“子育て中のご家族に癒しを“という目的ですので、ほんとサロン利用者を対象にしています。また、一度マッサージを受けたら2カ月は空けてご予約ください。
- ・怪我や痛みがある場所はマッサージできません。

皆さんの参加をお待ちしています。お子様連れの方、お子さんと同じ部屋でサポーターと自由遊びしてもらいながらマッサージュできますので、安心してお気軽にご予約・お問い合わせください。



ほっともっとフェスタ2025を11月16日(日)
10:30～厚南ふれあいセンター(隣保館厚南会館)で開催予定です。
読み聞かせ・手作り工作・バザー・ハイハイレースなどを
予定しています。
遊びにきてね。今後、詳しく決まりましたお知らせします。

