

# 子育てほっとサロンだより



開催日時: 火・木・金 10時30分～15時30分  
※祝日はお休みです。

開催場所: 宇部市西宇部南4-5-25  
おいこら気ママ館 (宇部駅前)

TEL ☎: 080-4553-6568



親子さんが  
自由に遊べる  
場所です♡  
遊びにきてね

2026年

7月号

裏面: 今月のイベント開催日  
裏面: お知らせ・コラム

## 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。  
7月14日(火) 10時30分～15時 ■ ぞうさんの ふきもどし(無料)

—予約制—  
申し込みの  
締め切りは  
7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(手から肘まで)か、フット(足ツボのみもほぐし)15分のマッサージを受けられます。(要予約 無料 先着4名)  
7月16日(木) 13時～15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。

## おはなしの日

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。

今月はどんなおはなしかな?(無料)  
7月21日(火) 13時30分～15時(随時)

📖 「こぐまちゃんいたいいたい」  
わかやまけん 作 こぐま社

こぐまちゃん、階段から落っこちて「いたいいたい」次は何かをかぶって階段から降りるんだって!何をかぶるのかな?

気に入りの  
絵本があったら読み  
ますよ。サロンの絵本  
も持ち帰ってOKです。  
お絵本も家で  
読みます。

## 何でも相談&ママのおしゃべり会の日

7月 24日(金) 10時30分～13時  
10時45分からママのおしゃべり会

おしゃべりで 心も体も元気に!新しい発見があるかも♪笑顔になれるかも♪  
何でも相談は開催時間内に保健師・もしくは助産師が受け付けます。  
身体計測もできます。(保健師・助産師もおしゃべり会に参加しています。)  
個別相談はおしゃべり会の時間以外に気軽にお声掛けください。

テーマにそって  
ワイワイ おしゃべり  
しましょう!



## ミニ講座 リトミックを 開催しました



6月10日にミニ講座 リトミックを開催しました。ピアノ講師の原田昌子さんをお迎えして、親子さん8組が参加されました。小さいお子さんも一緒に楽器に触れたり、音楽に合わせて体を動かしたり。



最後ははらぺこあおむしの  
絵本を開いて、歌をうたって  
癒しの時間になりました。



ミニ講座は、年に2回開催しています。  
詳細、申し込みはほっとサロン便りに  
掲載予定です。  
チェックしてぜひ参加してね！  
ほっとサロンにも遊びに来てね！

