



にこにこ便利 2025

あけましておめでとうございます

今年もよろしく願いいたします。

初めて赤ちゃんと一緒に

お正月を迎えるご家族も多かったでしょうね。

お正月のおはなし、ぜひ聞かせてくださいね。

お部屋を暖かくしてお待ちしています。寒さに負けず、遊びに来てね。

子育て支援拠点 にこにこ広場・安児夢

開所日時 火・木・土曜日 9:00~12:00
場所 安心院総合保健福祉センター
お問い合わせ 宇佐市社会福祉協議会
安心院支所 ☎44-0334



ヨガ教室

ヨガは深い呼吸で心の緊張を解き、内側から身体を温めます。

体温が上がると固まった体が柔らかくほぐれ、心までほっこり・・・。

寒い冬だからこそ効果が実感できるので、温かい体作りを始めましょう。

(動きやすい服装
水分の準備をお願いします)

講習会

ママと子どもの足のお話

フットケア指導士の高橋恵子さんの講習会です。

お子さんの靴選びやママの足の悩みなど、意外と多い足のトラブルについての相談が好評です。

足のストレッチもむくみ予防に効果がありますよ。



子育て相談「おひさま」

日頃の忙しい子育ての中で、ふと「これでいいのかな」と考えることはありませんか？

そんな小さなため息をお聞かせください。

専門に繋ぐこともできますので、お気軽にご相談下さい。

作ってみよう

オニのパンツを作ろう

お子さんが「ちびオニ」に変身する「オニのパンツ」を作ります。

黄色のパンツに好きな模様を描いたら完成です。沢山の「ちびオニ」さんたちをお待ちしています。



火	木	土
7	9	11
14	16 <講習会> ヨガ教室	18
21 にこにこサロン	23 <講習会> ママと子どもの足のお話	25 子育て相談「おひさま」
28 <作ってみよう> オニのパンツを作ろう	30 1月のお誕生会	



<1月のお誕生会>

1月生まれのお子さんに、体重や身長、お子さんの手形などを記録できるお誕生絵本をプレゼントします。みんなで祝いましょう。



講習会は 10時半
より始めます



<にこにこサロン>

宇佐市役所 母子保健係と共催で行います。

母子手帳をお持ちください詳しくは宇佐市役所へお問い合わせ下さい。