



2026年度

ママプラザだより 10月

かなづき
神無月発行 さよう子育て支援センター
佐用町長尾905-9
Tel.82-4108
発行日 毎月25日開設日：月曜日～土曜日
開設時間：午前9時～午後5時
利用時間：午前9時～午後4時

[☆しるしは閉館日です]

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前	☆					はんどめいどサークル 10:00	
午後							
	4	5	6	7	8	9	10
午前	☆	ほっこりルーム 10:30	先輩ママの会 10:00			リトミック (0歳児対象) 10:00	
午後							
	11	12	13	14	15	16	17
午前	☆	☆ スポーツの日				1.2.3歳児親子教室 10:00	親子ふれあい 遊び 10:00
午後							
	18	19	20	21	22	23	24
午前	☆	0歳児教室 9:50(りす) 7ヶ月以上～12ヶ月未満の児 10:20(ひよこ) 2ヶ月以上～7ヶ月未満の児			リトミック (1.2.3歳児対象) 10:00		
午後							
	25	26	27	28	29	30	31
午前	☆		0歳児親子教室 (うさぎ) (1歳以上の児) 10:00				
午後							

行事のお知らせ

わくわくランド「秋みつけ!」を開催!

草花の香りや通り過ぎる風に“秋”の訪れを感じるようになりました。屋外で過ごしやすい季節です。外に飛び出して、葉っぱや木の実などの自然にふれて、秋あそびを楽しみましょう。

と き・・・令和8年11月17日(火)
午前10時～
ところ・・・さよう子育て支援センター屋外

詳しくは、ママプラザの活動時やおたよりでお知らせします。

季節の変わり目にご注意を!

●体の不調は・・・

朝夕と日中の気温差に体調を崩しがちです。ひどい症状では倦怠感や頭痛、めまいを感じたりします。そんな時は無理をせず体を休めて、医師への相談も考えてみましょう。

●食欲がない時は・・・

冷たいものを避け、少ない量でもいろいろな種類の食物を摂るように心がけて、少しずつ体力をつけましょう。

●季節を楽しもう!

秋の気配に包まれると、もの悲しさを感じて落ち込んだりすることもあります。好きなことを取り入れながら、季節を楽しむ工夫をして元気に過ごしましょう。

