

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
午前					10時30分～10時45分 読み聞かせ		
午後							
	4	5	6	7	8	9	10
午前	休館日 (みどりの日)	休館日 (こどもの日)	休館日 (振替休日)	10時分～11時子育てパートナー 11時～11時30分産後のストレッチ		10時～11時30分頃 10周年記念コンサート	
午後				13時00分～15時00分 赤ちゃんの日			
	11	12	13	14	15	16	17
午前	休館日	10時30分～11時 お誕生日会	10時～11時30分 栄養士さん相談日	13時00分～15時00分 赤ちゃんの日	10時～11時 助産師さん相談日	無料開催 10時～15時 金沢区の日「手形アート」	
午後				13時00分～15時00分 赤ちゃんの日			
	18	19	20	21	22	23	24
午前	10時～11時 保育士さんの親子あそびとお話	10時30分～11時 ベビーマッサージ	10時30分～11時30分 ママとパパの健康チェック	10時～11時 おしゃべり会	10時30分～11時30分 自転車の交通ルールセミナー		
午後			14時～14時30分 産後のエクササイズ	13時00分～15時00分 赤ちゃんの日			
	25	26	27	28	29	30	31
午前		10時30分～11時30分 カナリヤ幼稚園の先生とお話会		休館日 (スタッフ研修)	10時30分～10時45分 歌とリズム遊び		
午後	季節の工作 (ご利用中いつでも出来ます)				季節の工作		

**お誕生会** (予約制)

当日限定のお誕生日カードを皆さんにプレゼント♡  
会員の方は写真入りキーホルダーもプレゼント

**ベビーマッサージ** (予約制)

赤ちゃんの心と身体を育てます  
バランス遊びも楽しみながら、親子で笑顔に！  
服の上からマッサージします

**保育士さんの読み聞かせ**

保育士さんによる季節の本の読み聞かせ  
色々な本に出会えます

**お外で遊ぼう** (予約不要)

フットサルパーク(大川3-1)を無料開放！ボールやフラフープ等を使って広々遊べます♪  
※雨天時中止(SNSにてお知らせします)  
※コート内の飲み物は水のみです  
※駐車場あり 6時間 200円

**保育士さんの親子遊びとお話**

現役保育士さんの手遊びや工作、気になっていることや不安など質問してみよう

**赤ちゃんの日**

1歳未満のお子さん優先  
同じぐらいの月齢の方と出会えます  
足形ブックプレゼントも！

**歌とリズム遊び**

元幼児教室講師と、親子で歌やリズム遊びをしながら「ことば」「いろ」「かす」などを楽しく覚える簡単な練習をしよう

**おしゃべり会**

療育センターに通っていた息子さんがいる看護師資格所有の現役ママと一緒に日頃の育児の悩みなどをお話ませんか？  
個別相談も可能です

**カナリヤ幼稚園の先生とお話会**

先生と手遊びや読み聞かせ等のお楽しみや、育児相談園の様子もお聞きできます

**季節の工作**

お子さんも作れるようにキット化されていて簡単！  
まだ出来ないお子さんでもママのリフレッシュにもなる人気の企画です

**歯の相談日**

歯磨きを嫌がるお子さんも多く、虫歯にならないか!? など相談できます

**マザーズハローワーク相談**

マザーズハローワークのスタッフさんに子育てと両立した就職について相談できます  
9/11、12/11、3/12開催予定

**産後の骨盤、首、肩リセットストレッチ**

妊娠、出産、育児と休まる間もなく負担のかかった骨盤や首・肩回りの日頃から出来るストレッチ

**産後のエクササイズ**

出産、育児などで緩んだ身体をシェイプアップ！  
寝かしつけの後にちょっとできる寝ながらエクササイズを中心に腹筋や最近注目の骨盤底筋を鍛えます

**ママパパの健康チェック** (保健推進員訪問日)

今回の測定は  
5月→手洗いチェッカー  
6月→メディカルアナライザー

**助産師さん相談**

妊娠中のちょっと気になることから産後のママの身体や赤ちゃんのことを助産師に相談できます  
※電話相談も可能です

**栄養士さん相談**

食べない、食べ過ぎる、偏食など離乳食を含めて相談が出来ます  
栄養相談・量の確認などご希望があればお気軽にどうぞ♪

**保育コンシェルジュ訪問日**

保育園や幼稚園情報や手続き等たくさん教えていただけます


**子育てパートナー訪問日**

子育てや妊娠中の悩みや不安など相談できる制度や機関の情報を頂けます

**『ままのわ10周年記念式典コンサート & オリジナル巾着作り』**

5/9(土) 10時00分～11時30分頃

ままのわ10周年を記念して式典とコンサートを開催♪  
右のQRコードよりご予約受付中です  
詳細はままのわホームページをご覧ください




**土曜開催 ぱはわ**

5/16 金沢区の日「広場見学&手形アート」

10時00分～15時00分 ☆予約不要・参加無料

今年も「金沢区の日」に参加します  
予約不要・参加無料で手形アートができます  
お帰りの際には次回使える無料券をプレゼント♪



**6/13 コペルプラスさんの「パパと一緒に遊ぼう」**

10時00分～11時00分(広場は9時30分～12時まで利用可能)

児童発達支援スクール「コペルプラス」のスタッフさんにお子様の体と感覚を育てる遊び方を伝授していただきます  
もちろんママのご参加も大歓迎です♪

**6/27 新聞紙遊び**

9時30分～12時00分

ビリビリしたりクルクルしたりクシャクシャしたり…  
新聞紙を使って楽しく遊びます♪

**釜利谷子育て連絡会からのお知らせ**

【令和8年度 前期 開催予定】

みんなで楽しい子育てを  
釜利谷 “親子ほっとサロン”  
子育て フリースペース

親子で“ほっと”とする時間をもちませんか？

**開催予定日**

開催時間：午10時～11時30分

令和8年 4月20日(月) 7月20日(月) 休み  
5月18日(月)※ 8月17日(月)  
6月15日(月) 9月29日(月)※

※印の開催日はミニイベントを開催。  
※開催日は釜利谷アプラザによる「お話し会」開催予定(ほっとサロン終了後11:30～)

◇会場：釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール  
(釜利谷釜利谷南2-8-1 電話：788-2901)

◇持ち物：飲み物と使い慣れた「おもちゃ」など外出時必要なものをご持参下さい。  
(会場内図) 裏面をご覧ください。

※印の5月18日、9月29日にはミニイベントの開催を予定しています。  
お楽しみに!!

ほっとサロンLINE公式アカウント  
お友達登録をお願いします

釜利谷子育て連絡会では、乳幼児から未就学児を持つお母さん方で、これから「友達をつくりたい人」ちょっと「ほっと」したい人、などを対象に、毎月定期的に「ほっとサロン」を開催しています。皆様のご参加をお待ちしています。

主催：釜利谷子育て連絡会(釜利谷地区社会福祉協議会)  
共催：釜利谷地区連合町内会・釜利谷地区民生委員児童委員協議会・産後ケア推進委員会  
後援：金沢区役所・金沢区社会福祉協議会・釜利谷地域ケアプラザ・西金沢地域ケアプラザ  
※(この事業は「釜利谷子育て連絡会及び釜利谷みらい助成会」により実施しております)

☆カレンダーが **ピンク** の企画は要予約の企画です  
ご予約は右のフォームよりお申込みください⇒



お弁当持参でお食事が可能です(予約不要)  
ご希望の方は当日スタッフへお声掛けください  
時間 12:30～13:00  
※遊ばれている方と同じお部屋です

☆  の日は「フットサルコートで遊ぼう」開催日です  
・時間 10:00～11:30 ・場所 大川3-1 (予約不要・参加費無料)

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前	10時～11時 助産師さん相談日		10時～11時 歯の相談日	11時～11時30分 産後のストレッチ	10時30分～11時30分 カナリヤ幼稚園の先生とお話会		
午後				13時00分～15時00分 赤ちゃんの日			
	8	9	10	11	12	13	14
午前	10時～11時 保育士さんの親子あそびとお話	10時30分～11時 お誕生日会	10時～11時00分 保育コンシェルジュ講話	13時00分～15時00分 赤ちゃんの日		10時00分～11時00分 コペルプラスさんと「ぱはわ」	
午後				13時00分～15時00分 赤ちゃんの日			
	15	16	17	18	19	20	21
午前		10時30分～11時 ベビーマッサージ	10時30分～11時30分 ママとパパの健康チェック	休館日 (スタッフ研修)	季節の工作		
午後	季節の工作 (ご利用中いつでも出来ます)				季節の工作		
	22	23	24	25	26	27	28
午前		10時30分～10時45分 読み聞かせ	10時15分～10時45分 フットサルコートとボールで遊ぼう	10時30分～10時45分 歌とリズム遊び	10時～11時 おしゃべり会	9時30分～12時00分 新聞紙遊び	
午後				13時00分～15時00分 赤ちゃんの日			
	29	30					
午前		10時～11時30分 栄養士さん相談日					
午後							