

ママカフェ おしらせ版10月号



朝晩すっかり涼しくなってきましたね。10月も9月に引き続き、「癒し」と「リラックス」をテーマに魅力たっぷりの活動をご案内します。スタッフ一同お待ちしておりますので、ぜひお越しくださいね♪

ママカフェ@home

- 対象：避難している方、山形の方、大人の方のみもOK
- 開館日時：月～金曜日 10：00～16：00（はーとタイムの日除く）
イベント以外はフリー来館です。遊びに来てね!
- 駐車場：5台駐車可能です。*近隣には駐車しないようお願いします。
山形市あかねヶ丘3-8-23 電話 687-1720

今月の休館日 1日(火) 8日(火)・24日(木)

★もやもやをすっきり♪「はーとタイム」 対象:避難している方

●日にち：10月1日(火) 15:00~17:00 8日(火)・24日(木) 10:00~12:00
定員：先着2名ずつの個別相談 ※要申し込み お子さんのこと、自分のこと、臨床心理士さんと話してすっきりしませんか。
※1日は幼稚園・学校帰りのお子さんも一緒に相談できます※



※駐車場内の停める位置、台数が変わりましたので、ご注意ください!

★手作りの日「アロマシアバタークリーム作り♪」

●日にち：10月28日(月) 10:30~12:00 定員:6組 ※要申し込み 材料費:800円
冬の乾燥にむけて、保湿効果の高いシアバターを使ってのアロマクリームを作しましょう。秋の一時をおしゃべりながらオリジナルクリームをつくりませんか。

★ベビーマッサージの日

●日にち：10月10日(木) 10:30~12:00 定員:7組 ※要申し込み 持ち物:バスタオル
ベビーマッサージ、ママのハンドマッサージ、そして先生の楽しいトークで癒されます♪



★ミニ寺子屋の日

●日にち：10月9・16・30日(水) 14:30~16:00
ひとりだとなかなか進まない宿題、わからなかった算数のもんだい…、@homeのスタッフと一緒にとりくんでみませんか♪申し込み不要。時間内に自由にお越しください。

★子育ての悩み、みんなで話して!お茶会

●日にち：10月15日(火) 10:30~12:00
イヤイヤ期、赤ちゃんがえり、卒乳…みんなどうしてる? おいしいお茶を飲みながら、みんなで話してみよう!



★癒しの日・第2弾 アロママッサージ ●日にち:10月29日(火) 10:30~12:00

定員:7組 ※要申し込み 参加費:300円 持ち物:フェイスタオル3枚
セラピストの先生が来て、素敵な香りに包まれてハンドマッサージ、肩のつぼ押し、大人気のこんにやくシップ・・・癒されます!

★上記申し込み・お問い合わせ先:山形市あかねヶ丘3-8-23 電話687-1720まで★

福山ひろば

- 対象：避難している方、山形の方、大人の方のみもOK
- 開館日時：10:00~16:00 火・水曜日・フリー来館日。遊びに来てね♪
月・木・金曜日・要予約。使用したい日と時間帯をご連絡ください。
- 駐車場：5台駐車可能です。 山形市東原町3-5-7 電話 664-0165

今月の休館日 2日(水) 都合により今月休館日が入ります。

★麻紐を使ったおしゃれな苔玉作り

●日にち：10月7日(月) 10:00~12:00 定員:7名
※要申し込み 材料費:1,000円(2個)



麻紐を使ってナチュラルでかわいい苔玉を作りお部屋を彩りましょう。お手入れも簡単ですよ!

★親子でピラティス ●日にち:10月21日(月) 10:30~12:00 定員:7組

※要申し込み参加費:無料 持ち物:動きやすい服装とあればヨガマットなければバスタオル。
お子さんと一緒に楽しみながらできるピラティス。日ごろの疲れを深呼吸しながらゆっくりとほぐしていきましょう!

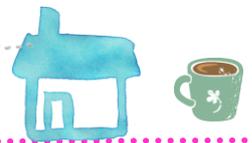
★すーぷの日 ●日にち:毎週火曜日 持ち物:ごはん、パンなどの主食、おうちにある野菜など

毎週火曜日、福山ひろばでお昼を食べませんか?みんなでわいわい作って楽しくランチしましょう。
野菜などを持ち寄ってアイデアを出し合いお料理して楽しいひと時をすごしましょう。



★福山シンシンの会 ●日にち:10月5日(土) 10:00~12:00 対象:シングルママ ※申し込み不要 参加費:無料

★上記申し込み・お問い合わせ先★ やまがた育児サークルランド 電話673-9336まで



ままカフェサロン

対象:山形へ避難している就園前の親子の方

- 日にち:10月4日(金) 10:00~15:00 場所: 東部公民館 軽運動室 (山形市小白川町2-3-47)
- 日にち:10月18日(金) 10:00~15:00 場所: 鈴川ふれあい館 研修室(山形市山家町2-4-48)
- 日にち:10月25日(金) 10:00~15:00 場所: 元木公民館 2AB 会議室 (山形市元木3-4-8)

★午前の活動 10:00~12:00

4日:「ポップコーンパーティー」…ポップコーンみたいにはじける運動遊びをした後は、みんなで美味しいポップコーンを食べよう!

18日:「秋み〜つけた♪」…どんぐりやくりの歌、自然のものを使った制作で、秋を満喫しましょう。

25日:「わくわく♪ハロウィンパーティー♪」…かぼちゃのお菓子やハロウィンのおかしのバッグをつくろう♪

☆午後の活動 フリータイム 13:00~15:00

午前秋ならではの活動がもりだくさん。どんぐりや栗など、歌や制作で満喫しますよ〜♪ハロウィンパーティーでは美味しいお菓子もつくってみよう♪午後からは、よりのんびり過ごせるサロンに変身します。好きな遊びやママ同士で情報交換をしましょう、午後からの参加も大歓迎ですよ♪午前・午後参加の方はぜひお昼も持ってのんびりしよう!

※要申し込み 持ち物:特になし



小学生ママサロン

サロン in たきやま

対象:お子さんが小学校に入っているママ

リラクゼーションでゆったりタイム♪♪ ※申し込み不要 場所: 滝山交流センター 本館 2F 講座室

●日にち: 10月30日(水) 10:00~12:00 持ち物:特になし

昨年好評だったリラクゼーションの平本先生に来ていただき、癒しの時間をつくりだします。ゆったりとした音楽を聴きながら、リラックスした時間を過ごしましょう♪

0歳ベビーママ&マタニティママの日&

育児サークルってどんなところ?

対象:山形へ避難している0歳児の親子とマタニティママ

♪♪秋のオーナメント作り♪♪ ※要申し込み

●日にち: 10月24日(木) 10:00~12:00 場所:山形市南部公民館2F 和室 (山形市小荷駄町7-110)

0歳のお子さんを持つママ、マタニティママの集まるサロンです。おむつやマタニティウェアなどのプレゼントもあります(※サイズ、規格に限りがあります)。この日は、秋のオーナメントを作りながら、気軽におしゃべりしませんか?また福島育児サークルの紹介もしたいと思います。どんなことをしているのかな…?と気になる方も、ぜひ遊びにいらしてください。

★上記3サロンの申し込み・お問い合わせ先:やまがた育児サークルランド 電話673-9336まで★



☆今月のトピックス☆

昨年に続き、大好評の

♪第2弾「わくほこ芋煮会」♪

日時:10月27日(日) 11:00~14:00

場所:蔵王みはらしの丘ミュージアムパーク はらっぴ館

先着:30組 *雨天の場合:はらっぴ館内で実施します。

対象:山形へ避難中の家族、地域の親子や祖父母の方。

~山形の味 芋煮会&自然に触れてのびのび遊ぼう!~

福島の親子も山形の親子も一緒に、みんなでワイワイ

楽しく芋煮を作りますか♪おにぎりも用意しますよ。

その他、みはらしの自然に触れる活動も考えています。お楽しみに♪

お問合せ:TEL.023-673-9336



毎月サークルランドの楽しい活動の紹介や、スタッフからの耳より情報などを掲載します。お楽しみに♪(こんなことを載せてほしいなどの意見もお待ちしております)

牛肉に醤油味、豚肉に味噌味、はたまたキノコたっぷり。人参、ごぼう、お麩入りなどなど。一口に芋煮と言っても実は地域によって様々。そして家庭それぞれに違う味。色々試してみて、自分だけの芋煮を作ってみるのも楽しいですよ♪この日は牛肉たっぷり醤油味の予定です♪

★「メイクアップ講座」のご案内★

日時:10月17日(木) 10:00~12:00

場所:滝山交流センター 本館2F 講座室

先着:15名 *詳細はお問い合わせください。

お問合せ:TEL.023-673-9336

ままカフェブログ情報発信中!



@home やサロンからのお知らせ、スケジュールや活動内容を随時 up しています。やまがた育児サークルランドホームページの「ままカフェ@山形に避難しているみなさんへ」をクリックしてください。

携帯・スマホからいつでもチェックできるよ★

URL はこちら ↓<http://blog.canpan.info/land-hinan/>



特定非営利活動法人
やまがた育児サークルランド

Tel: 023-673-9336

Fax: 023-673-9337

〒990-0042 山形市七町4-7-18-1

受付時間:月~金曜日 9:00~17:00
土日祝と年末年始は休み

