

クレヨンひろば

せんだん苑こども園内

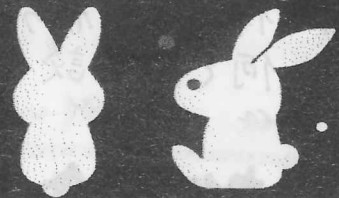
綾部市青野町宮ノ前28

Tel. (0773) 43-2547

Mail sendan-.-kureyon@juno.ocn.ne.jp

9月

対象：就学前の子どもとその保護者及び妊婦



残暑お見舞申し上げます!! 暑すぎ、外に出れない〜という気分の方も多いと思いますが、子どもと一緒に家にもストレスがたまったりエアコンつけっぱなしももったいないというところで、どこか涼い場所に出たい、行けば、親子共々すっきり♡そして省エネにもなるですよ! 自分に合った場所を見つけてください。

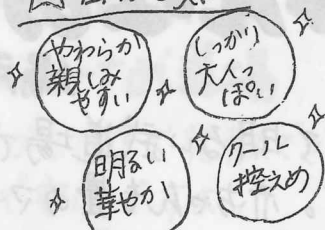
子育て講座②

「私らしく輝くための講座
〜自分のことを褒め合おう〜」

講師: charme イメージコンサルタント
荒井 利恵子 さま

さて、6月に開催した子育て講座の2回目を紹介します。
今回は、自分らしく輝くための「見た目」を考えました!
第一印象は、3秒で決まるそう、最も影響を与えるのは、外見(見た目、容姿、服装、身だしなみ...)にその通り。
「自分のことを見る、向き合う...たれていくなあ」という感想をもつ親の方も多かったのですが、「オシャレ」することを考えれば楽しい時間でした。

☆自分を知る



グループでお互いの印象を出し合いました。他人からの印象を聞く機会が普段ないので新鮮です。自分が思っているより、周りからの印象は違っていることが多いです。自分の魅力を受けとめて、自分をほめましょう。

☆鬼気は人それぞれ

好きな人の服装や髪型を真似すれば、同じように好きになるわけではありません。それぞれ、「ヒビ」の「価値」があります。自分に合うもの、言わなくても「違和感」を感じます。

☆少しの工夫が印象を変える

オシャレワンポイントアドバイスをいくつか教えてもらいました。これからの、ちょっとした「トレンド」や「オシャレ」情報を意識したいですね!

③ 似合うには理由がある

似合う軸
* スタイルアップ ⇒ 骨格診断
* 似合う服装、髪型 ⇒ 顔型診断
* 似合う色 ⇒ パーソナルカラー
色によって顔のつくりや肌が明るく見えたり変わったり。いろんな色の服をあてて比べてみると、自分に合う色を知ることができておもしろい!

miniサロン 10:30~12:00

対象：0歳児をもつ保護者と女性

赤ちゃんを連れてお父さんやお母さんが集まって
和やかにおしゃべりをしています。いっしょにおしゃべり
をして気になることも解消できたり参考になる
情報を聞けたりして赤ちゃん連れで安心して
楽しめる場所です。赤ちゃんにとっても刺激が
多く発達を促します。

ミニサロンwithルル助産院

助産師の小室さんに来ていただける。
ミニサロンです。今月は、9月29日(火)
女性さんの体調のことやお母さんの
バヤイのこと、赤ちゃんのこと、気になる
こと何でも相談できます。

離乳食講座

日時：9月4日(金) 9:30~10:30(スタートコース)
(受付9:15)
10:40~12:30(ステップアップコース)
(受付10:30)

内容：

〔スタートコース〕生後5~6ヶ月頃「ゴックン期」の
離乳食についてのほなし

〔ステップアップコース〕生後7~11ヶ月頃「モグモグ期」
カミカミ期の離乳食についての
ほなし調理試食

場所：綾部市保健福祉センター

持ち物：母子手帳、手拭きタオル

ステップアップコースの方は三角巾、エプロン

参加費 無料

※講話・実習中、お子さんは保育します。

※申し込み・問い合わせ

こども支援課 母子保健担当

0773-42-0020



2026

★ 9 ★

SUN	MON.	TUE.	WED.	THU.	FRY.	SAT
23	24	25 親子おしゃべり ママのためのピラティス	26 プール開放	27 コミ★サロ (吉美地区)	28 miniサロン	29
30	31 みんなの サロン	9/1	2	3 綾部中学校 乳幼児との ふれあい体験	4 離乳食 講座	5
6	7	8 ふれあい サロン	9 産後ママの リフレッシュケア	10 miniサロン	11 コミ★サロ (吉美)	12
13	14 みんなの サロン	15	16 miniサロン	17	18	19
20	21	22	23	24	25 産後ママの リフレッシュケア	26
27	28 コミ★サロ (綾部)	29 miniサロン with ルル助産院	30	10/1 園庭開放	2	3

ふれあいサロン 10:30~12:00

対象：ミニサロン対象者以外

お部屋で自由に遊んだり歌や手遊びを楽しんだりします。

みんなのサロン 10:00~11:30

場所：日東精エアーナ武道場

広くて明るい武道場で体を十分動かして遊べ発散でき
ます。赤ちゃんも畳のマットの上なので安心ですよ。

誰でも遊びに来て下さい。

「簡単ほぐしヨガ」もしています。いつもの動きやすい服装で!!

こどもさんを遊ばせながら家事や育児で固まった

身体をほぐしましょう。

園庭開放 10:00~16:00 (12時~13時 昼休み)

広い園庭で自由に元気いっしょに
体を動かして遊びましょう。

※着替えを用意されると安心です。お茶も忘れずに!!

乳幼児とのふれあい体験学習

9月3日(木) 10:50~11:40

綾部市立東綾中学校

対象：0~3歳の子どもとその保護者

※詳しい案内はチラシで配布

又はLINEで配信します



お問い合わせもお気軽に!

コミ★サロ 10:00~12:00

市内各地区の公民館などで地域の子育てサークルを
訪問しています。近くにお友達や主任児童委員さんなど
相談できる人を見つけるよい機会です。

- 9月11日(金) 吉美地区
- 9月11日(金) 農業振興センター
- 9月11日(金) きみこひろば
- 9月28日(月) 綾部地区
- 9月28日(月) クレヨンひろば
- 9月28日(月) ミニ保育サークル

産後ママのリフレッシュケア

綾部市こども支援課との共催

ママは入浴・睡眠・ランチ等ゆっくりした時間を過ごして
もらいます。また助産師、保健師が相談にも応じます。
その間、赤ちゃんは保育士が保育します。

ママ同士の交流もできてお友達になれるのも嬉しい
ですね。 場所... あやべ温泉

対象... 産後1年未満の母子

申し込みはこちらから→



育児相談 随時受付

子育てに関する相談に応じます。面談・電話・LINE・メール等ご都合の良い方法で
お気軽にご相談してください。ちょっとした疑問でもすくっと来てくださいますね。
話すことで随分分楽になりますよ。

フレヨンひろはの LINE公式アカウント をご利用ください。



※市内の子育て支援センターやサフル、

児童館、保健センターの行事予定を入れた「子育て支援カレンダー」を毎月配信しています。

※フレヨンひろは「担当者」と直接メッセージのやりとりが出来ます。お問い合せや予約などに
利用してください。また、子育てしている中で、気になること、不安に思うことなど、こちらで
相談してください。 ※曜日、時間気にせず、いつでも大丈夫です!

※担当者は1人ですので、相談内容についての守秘義務は必ず守ります。

★絵本や保育用品の貸し出しや部屋の利用、千灯の掲示・配布、
LINEでの情報の配信など、何でもご相談ください。

子育て講座 ③

「講座の振り返り
～仲間と分かちあおう～」

講座全4本を
ふりかえって交流して
感想を紹介します

子どもを預けて、
いろいろな話や講座が
受けられて、
心が軽くなりました。

「お母さんが笑顔で
いることが、家庭内満
ち。講師の方がみなさん
言われるので、
自分が楽しく生きていけ
たらいいな、と思えました」

子育てする環境
はそれぞれですが、
悩んでいること、
困っていることは、
お互いお話をし、
参考にすることも多く
よい機会でした。

自分の時間の使い方で、
ファミリーや夫に預けて一人で
出かけておられる方の話が
聞けてよかった。一人の自分
としていられる時間をつくりたくて
受講したので、来てよかったです

児童館などでお会いしても、
子どもの話はしても、なかなか
自分の話をするとはないので、
やはり自分と向き合うことが
必要になってきた。子育てを
子どもを預けて自分に集中できる
環境なのもよかった。
自分に矢印を向けて考えることが
日々ないで、自分の考えがずい
ぶん分かった。自分からい
いこともあったけれど、
リフレッシュできました。

来年も開催しますので、
お楽しみに♡
ぜひご参加ください♡
講座のテーマのリクエストがありましたら、教えてください♡