

裏面も見てね! →

リラックスヨガ

ママの笑顔=子どもの笑顔 / がモットーのLARAYOGAさん。
保育士でもあるRina先生による30分間のリラックスヨガで、呼吸をしっかりと心と身体をほぐす時間を過ごしましょう。

持ち物：動きやすい服装・汗ふきタオル・水分補給の飲み物

* 此文のマットを使用するので、気になる方はヨガマットや

バスタオルをご持参ください。着替える場所もご用意します。

2部制で各回6組です。

ご予約は、9月1日(月)から電話・来所時・公式LINEにて受け付けます。ご希望の時間帯・お名前をお伝えください。

子育て相談会

日々の子育てについての疑問や困っていることはありませんか？

しゃんぐりらこども家庭支援センターの
相談員が来てくれます。隔月開催します。

気軽に相談してみませんか？

ご予約の場合は、電話または来所時に
受け付けます。ご希望の時間帯・お子さんの
年齢と主な相談内容をお伝えください。



スタッフのつぶやき

「おばあちゃんの知恵袋」

最近、薬膳の本を買いました。その本を読みながら、子どもの頃、風邪には卵酒、のどが痛い時はネギを巻く、蜂蜜を飲むなど、祖母に習った「民間療法」で体調が改善した事を思い出しました。今も寒い時は料理に生姜を使ったり、疲れた時は黒酢ドリンクを飲みます。それが全て薬膳でした。薬膳とは体調に合わせて食材を選んで調理する料理のこと。食事以外でも、火傷や切り傷には醤油湿布。祖母の実家は醤油屋さん。だから何でも醤油なんだなあと子ども心に思っていたのですが、本によると殺菌作用があるそう。そんな祖母、目玉焼きはソース派でした(笑)。

9/15は敬老の日。心の中の祖母と久しぶりにおしゃべりしたくなりました。



ご利用の皆様へ

- ◎ 初めての方は「登録用紙」へのご記入をお願いします。
- ◎ 来所時には毎回「利用者名簿」にご記入をお願いします。体調の確認もさせていただきます。
- ◎ インターホンが壊れています。階段下でお困りでしたらお手数ですがお電話ください。スタッフが参ります。
- ◎ 発熱や咳症状のある方のご利用はお控えください。

保育ボランティアグループ にじの会

「地域子育て支援センターにしかせ」は、川崎市の委託を受けて「保育ボランティアグループ にじの会」が運営しています。中原区を中心に川崎市内で保育活動を続けて40年ほど。地域に密着した子育て支援を目指しています。

主催のひろば事業

● にじのひろば@小杉御殿町二丁目公園

9月12日(金)・30日(火) 10:30~14:00

- ・乳児～幼児対象 / 予約不要
- ・室内の利用も可能



● にじのひろば@おおきな木(井田杉山町)

9月19日(金) 10:30~12:00

- ・ねんねの赤ちゃん親子対象
- ・3組(予約制)



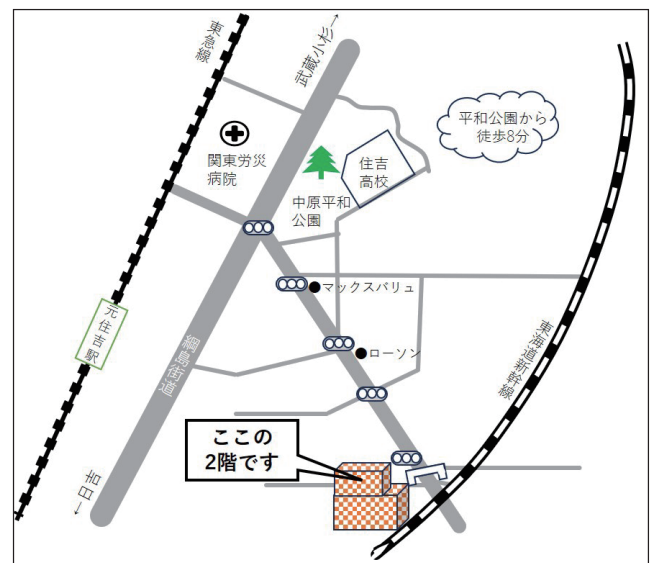
詳しくはホームページをご覧ください。

主催外の保育活動

- 子育ておしゃべり広場なないろの見守り保育(主催：中原市民館)
- ママのためのピラティスサークルの見守り保育(主催：Relily baby)
- 仕事と育児の両立応援カウンセリングの託児(主催：神奈川県かながわ労働センター)
- 産後ママの体力測定の託児(主催：Women's Body Labo & WiTHs)
- 子連れヨガ教室の見守り保育(主催：LARAYOGA)

アクセス

バス：「荻宿」バス停下車徒歩1分
・川崎駅西口～井田病院
川崎市営バス「66」
・武蔵小杉駅 東口 1番乗り場
臨港バス「55」



「保育ボランティアグループ にじの会」

ホームページ



Instagram

