



～あおしま子育て交流ひろば～
ベジフルあおしま通信 No 6



暖冬といわれる今年の冬も朝晩はやっぱ寒いですね。
昼夜の寒暖差が大きいので、衣服の調節をしたり、
温かい食事をしっかり摂って、体調管理には気をつけま
しょう！

今年度も残りわずかとなりました。
みなさんが楽しく利用していただけるように、色々な講座
を準備してお待ちしています(^_^)

～ ひろばご利用時のお願い ～

- ※ お子さまが安全に遊べますように、
保護者の方は目を離さないでください。
- ※ 水分補給・授乳はOKです(^_^)(食べ物はご遠慮ください)
- ※ 貴重品の管理は各自でお願い致します。
- ※ 携帯電話等での撮影は、周りに配慮して行ってください。
- ※ 体調の悪い方はご遠慮ください。
- ※ イベントの様子(写真)などを、Facebook・通信等で
紹介させて頂く場合がございますので予めご了承ください。
- ※ みなさんが、お互いに気持ちよく楽しく過ごせますように
ご協力お願い致します(^^)



親子の絆を育むために「子ども
が育つ7つの魔法」と題してパ
ンフレットを作成しました。
その中から、毎回1つを紹介し
ていきます。

1.ごはん

乳幼児期は、味覚が育つ大切な
時期です。
スマホやテレビを消して向き合
って話をしながら美味しいご飯
を味わいましょう。

子どもとメディアみやざき

宮崎市青島西2丁目1番地 青島地域総合センター2F

青島地区交流センター内遊戯室

開設日：火・水・金曜日

開設時間：9:00～12:00

13:00～15:00

お休み：祝日・年末年始(12/29～1/3)

連絡先：090-4771-7811

詳細案内 ホームページ あおしま子育て交流ひろば で検索♪

運営：NPO法人 食生活応援団ベジフルバスケット

*「あおしま子育て交流ひろば」は、宮崎市の委託事業です。

ベジフルバスケット

特定非営利活動法人 食生活応援団



～ 親子講座・イベントのお知らせ ～

	月（かのう）	火（あおしま）	水（あおしま）	木（かのう）	金（あおしま）
 2月	3日 ベジフル栄養相談日	4日 0歳から楽しむ絵本講座 ～寒さにまけず 元気にあそぼう～ (11:00～11:30) 学校図書館司書教諭 中竹絵美	5日 自由あそびの日	6日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	7日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00) 助産師 戸高由美子
	10日 『歯医者さんがやってくる!』 (11:00～11:45)	11日（建国記念日） お休みです	12日 モクモクひろば (9:30～11:30) ～木のおもちゃで遊ぼう!～ 木育サポーター 堤良子先生	13日 モクモクひろば (9:30～11:30)	14日 自由あそびの日
	17日 ベジフル子育て相談日 (10:30～11:30)	18日 イキル防災 (10:30～11:30) 防災コンサルタント Momoruwa 代表 黒木淳子氏	19日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00) 管理栄養士 木本江美	20日 食育講座 & 試食会 (10:30～11:30)	21日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00) 助産師 戸高由美子
	24日 お休みです	25日 「ハンドエステ無料体験」 (10:00～11:30) 1人 10分 協力 ポーラザビューティー霧島店	26日 自由あそびの日	27日 ベジフル栄養相談日	28日 『歯医者さんがやってくる!』 (11:00～11:45) 矯正・小児ひまわり歯科 院長 柿崎陽介先生
 3月 ※春休み期間中は、和室での開催となります。 ※6日(金)の「防災食クッキング」講座は調理室での開催となります。 飲み物は各自準備してくださいね。 抱っこ紐があるといいかも(^_-)-☆ ※25日(水)の講演会は学習室 & 和室での開催となります。	2日 ベジフル栄養相談日	3日 0歳から楽しむ絵本講座 ～うれしい春!おでかけしよう～ (11:00～11:30) 学校図書館司書教諭 中竹絵美	4日 自由あそびの日	5日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	6日 防災食クッキング 🍴 ～災害に備えよう～ (10:30～12:00) 管理栄養士 木本江美
	9日 ベジフル栄養相談日	10日 モクモクひろば (9:30～11:30) ～木のおもちゃで遊ぼう!～ 木育サポーター 堤良子先生	11日 自由あそびの日	12日 モクモクひろば (9:30～11:30)	13日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00) 助産師 戸高由美子
	16日 ベジフル子育て相談日 (9:30～12:00)	17日 自由あそびの日	18日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00) 管理栄養士 木本江美	19日 食育講座 & 試食会 (10:30～11:30)	20日（春分の日） お休みです
	23日 音楽あそび (11:00～11:30)	24日 自由あそびの日	25日 講演「メディアをどう利用しますか!?!」(14:00～16:00) ～知っておこう!メディアの 良いところ・悪いところ!～ NPO法人 子どもとメディア 代表理事 清川輝基氏	26日 ハンドエステ無料体験 (10:00～11:30)	27日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00) 助産師 戸高由美子
	30日 ベジフル栄養相談日	31日 自由あそびの日			