親と子どものあんしんスペース

ぱれっとひろば大池

2026年　5月　No.131

乳幼児（０～３才）をお持ちの保護者とその子どもが気軽に
安心して集えるひろばです。いつきても帰ってもOKです！
絵本やおもちゃで自由に遊んだり、交流したりできます。

ネット予約は
こちらから♪

Instagram

5月のよてい

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 みんなの日 11：00～11：50 地域の方と一緒に製作したり絵本を読んでくれるよ♪	3 お休み
4 お休み	5 お休み	6 お休み	7 ハーフバースデーの日 10：30～11：30 ※予約制　定員6組	8	9 つくってみよう 10：30～11：30 地域の方との交流の日 ※予約制　定員10組	10 お休み
11 保健師相談 10：10～11：30 ※予約不要・先着順	12 ベビーマッサージ 10：30～11：45 ※予約制　定員6組	13 お休み	14 赤ちゃんの日	15	16 そらまめの日 10：00～12：00	17 お休み
18 子育て講座 10：30～11：30 ※予約制　定員10組	19	20 お休み	21	22 プレママ＆赤ちゃんの日	23 プレパパ体験講座 13：00～15：00 ※予約制　定員4組	24 お休み
25 おはなし会 11：15～11：40 絵本を読んでくれるよ♪ 地域の方と一緒に遊ぼう！	26 お誕生日会 10：00～11：00撮影会 11：00～11：30誕生会 ※予約制　定員10組	27 お休み	28 赤ちゃんの日	29	30	31 お休み

わらべうたベビーマッサージ

5/12(火)10：30～11：45
〈対象〉生後2ヵ月～2才頃（親子）
〈持ち物〉授乳ケープ、飲み物、バスタオル、防水シーツかポリ袋
材料費300円

《子育て講座》

腸が整えば、人格が整う
おだやかなこころとからだ
～乳幼児期における腸活の重要性について～
5/18(月)10：30～11：30
講師　佐藤宜正
腸内環境改善ダイエット
新大阪クリニックさとう　院長

ひめトレエクササイズ

今月はお休み。次回6月開催予定！
産後の骨盤のゆるみ、ぽっこりお腹、尿もれなど気になることはありませんか？
改善、予防のため骨盤底筋を鍛えましょう。
※産後3ヵ月以降　参加可能
やわらかい素材のズボンでご参加ください。
その他詳細はスタッフまで♪

ハーフバースデーの日

5/7(木)10：30～11：30
今月ハーフバースデーを迎えるお子さん限定です。
手形or足形を取って成長記録の記念カードを作りましょう☆

プレパパ体験講座

5/23(土)13：00～15：00
パパの妊婦体験や赤ちゃんとの暮らしについて新生児人形を使ってお世話の方法を学び、助産師さんと一緒に赤ちゃんを迎える準備をしましょう！
講師　大島知子

お誕生日会

5/26(火)10：00～11：00撮影会
11：00～11：30誕生会
その月のお誕生児さん限定の撮影会。先着6組。
1組10分の中で撮影できたデータをその場でプレゼントします。※データのお渡しはエアドロップまたはインスタDMどちらかに限ります。
※誕生会にも参加される場合は別途予約必須

茨木市子育て支援拠点事業として　NPOぱれっとが運営しています。