



令和7年度 こども家庭センター事業日程表

場所：日の出町保健センター2階
時間：Am10:00～11:30（9:45～受付開始）



※事業終了後、親子の交流や情報共有の場として会場を開放します。

【ママさんヨガ】		
<指導>柳 菜穂先生 <対象>概ね3カ月以降の 未就学児のお子さんと保護 者		
月	日にち	曜日
4月	23日	水
7月	17日	木
9月	18日	木
10月	23日	木
12月	19日	金
2月	25日	水

【親子リトミック】		
<指導>小峰 博美先生 <対象>概ね6カ月以降 の未就学児のお子さんと 保護者		
月	日にち	曜日
5月	15日	木
6月	20日	金
9月	26日	金
11月	20日	木
1月	23日	金
3月	19日	木

【子育てサロン】			
対象・場所・日時は、当該月の広報 でご確認ください			
月	日	曜日	内容
5月	28日	水	ペアレントトレーニング (第1回)
6月	25日	水	ペアレントトレーニング 第2回
10月	8日	水	ママさんバランス ボール (講師:門倉梨紗)
11月	27日	木	卒乳の話 (講師:宮岡助産師)
12月	10日	水	乳幼児救急法 (講師:秋川消防署)
2月	12日	木	ママさんバランス ボール (講師:門倉梨紗)

こそだち広場	4月 4日 金	8月 1日 金	12月 5日 金	時間：9:00～12:00
親子で遊びに来ませんか？ 子どもと一緒に遊んだり、親子の 交流の場・情報交換など子育てに ついて気軽にお話しできる場です	5月 2日 金	9月 5日 金	1月 7日 水	場所：保健センター 2階相談室 対象：未就学児と その保護者
	6月 6日 金	10月 3日 金	2月 6日 金	
	7月 4日 金	11月 7日 金	3月 6日 金	

ヨガの効果：
育児で起こりやすい肩こり・首
こりの予防・解消、産後骨盤ケ
アにも効果があります。



ママさんバランスボール：
音楽に合わせてボールを使って楽しくエク
ササイズでリフレッシュ。最後はリ
ラックタイムでゆっくり。



親子リトミック：
親子で一緒に音楽に合わせて体を動かしたり、
楽器で楽しく演奏します。季節に合わせた簡
単な工作づくりもあります。



ペアレントトレーニングとは、子どもとの関
係を改善したい、効果的な養育方法を身につ
けたいという方に適した心理教育プログラム
です。ももとは、アメリカで開発された発
達障害児の保護者に向けた養育プログラムで
す。
※第1回、2回とも受講できる方になります

※注意
・事業日程・内容等は、変更になることがあります。当該月の
「広報ひので」掲載内容で確認して下さい。
・事業はすべて予約申込制(電話又は来所受付)です。予約受
付は原則、前月1日～開催日前日〆切です。

《問い合わせ・申し込み》
日の出町こども家庭センター相談係
(子ども家庭支援センター担当)
TEL:042-597-6177

