

利用無料

予約不要

講座のみ要予約

ここでみんなで
いっしょに子育て！

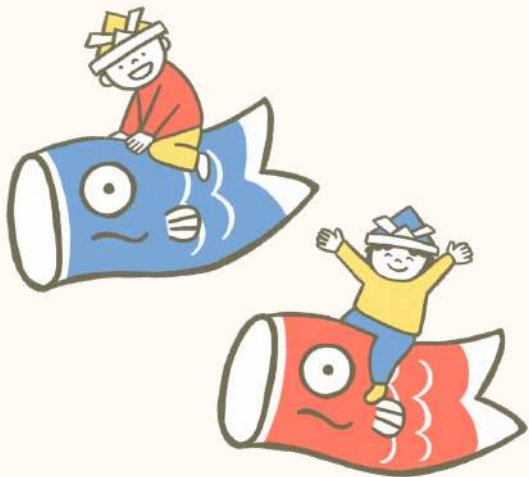


ここみの森

2024
5月号



浜松市子育て支援ひろば



こんにちは。

中瀬南部緑地公園にある「ここみの森」です。

ふたごちゃん・みつごちゃん家族あつまれ～！

今月はしずおか多胎ネットの高山ゆき子さんの『多胎おしゃべり会』があります。

ふたごちゃん・みつごちゃんならではの悩みや心配ごと、日々の生活の様子など気軽におしゃべりしましょう！多胎育児中の仲間や先輩家族と出会うきっかけにもなりますよ。外出のサポートが必要な時は、公園の駐車場から「到着しました」とお電話くだされば、スタッフがお迎えに行きます♪お待ちしております^^

ここみの森ってどんなところ？

みどり豊かな中瀬南部緑地公園の会館で開催しています。のんびりすごせるワンフロアーに、育ちに合わせたいろんなおもちゃがたくさんあります。

平日はもちろん、土曜日毎週開催！パパたち大歓迎♪

※月曜日は休館です。

公園の中にあるので、公園でひと遊びしてから来たり室内が飽きてきたらすぐおさんぽに行けますよ♪

利用できる方

妊婦さんご家族、0歳～おおむね3歳未満の乳幼児と保護者
パパも、おじいちゃんおばあちゃんも、お気軽にどうぞ！



ここみの森

〒434-0012 浜松市浜名区中瀬4486-1

中瀬南部緑地会館 ※月曜休館

ひろば専用 ☎080-3285-5533

火曜～土曜（ときどき日祝日開催あり）9:30～15:00

（12:15～12:45昼休館）※臨時休館あり

メール：kokominomori@kokomi-npo.org

※月曜日はここみの森が閉館のため、電話は「ここみのうち(中央区)」に転送され、ここみのうちのスタッフが対応いたします。

BLOG



アクセス：

新東名高速道路・浜松浜北ICから南へ3.4KM
会館利用者共有駐車場あり（40台）

ひだまりひろば (出張ひろば)

年間40回
開催

〒434-0045 浜松市浜名区内野台2丁目30-8

内野台コミュニティ会館 1階和室

ほぼ毎週月曜日 9:00-14:30（12:15-12:45は昼休館）

お問い合わせは上記「ここみの森」まで

BLOG



アクセス：

遠州鉄道「遠州小松駅」から遠州バス 浜北医大三方原聖隷線「内野台一丁目」徒歩5分
会館利用者共有駐車場あり（建物前10台・建物後2台・第2駐車場8台）



◇浜松市子育て支援ひろば◇
〒434-0012 浜松市浜名区中瀬 4486-1
中瀬南部緑地会館
運営：一般社団法人 ここみ
メール: kokominomori@kokomi-npo.org
ブログ: https://kokominomori.hamazo.tv/

ここみ
公式 LINE



ここみ公式
Instagram

※ 感染症予防対策を行い、ひろばを開催しています。

ひろば開催や講座等を中止する場合があります。体調不良の方や風邪症状の見られる方はご利用をお控えください。



○常設ひろば ●出張ひろば ☆発達支援 ◇妊婦さんと家族のための講座 □外国人支援 ★多世代支援

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------------------------|----------------|------------------------|-----------------------------|-----------------|--|--------------|
| | | 1 ○□ 多文化 (中国語) | 2 ○ | 3 ☆○★ みんなの学び | 4 ☆ みどりの日 | 5 ☆ こどもの日 |
| 6 ☆ 振替休日 | 7 ☆ 休館日 | 8 ○ 2歳あつまれ! | 9 ○ 背守り刺繍 | 10 ○ | 11 ○◇ プレパパママ | 12 |
| 13 ● 出張ひろば | 14 ○☆ 子育て相談 | 15 ○ あかちゃん's かふえ | 16 研修日 | 17 ○ | 18 ○☆□ am 子育て相談 & 多文化 (フィリピン語・英語) | 19 |
| 20 ● 出張ひろば 出張おしゃべり | 21 ○☆ 子育て相談 | 22 ○ ここみ パートナー | 23 ○◇ プレパパママ pm 沐浴練習会 | 24 ○ | 25 ○ そらいろの会 | 26 |
| 27 ● 出張ひろば | 28 ○ | 29 ○ | 30 ○ | 31 ○ 子育て講座 | | |

みんなの学び★多世代講座
『多胎おしゃべり会』《予約制・定員あり》
5月3日(金・祝) 10:00-12:00
講師: しずおか多胎ネット・高山ゆき子さん
対象: 多胎児を子育て中のご家族など
♪少し先行く双子育児の先輩ママ高山さんとのおしゃべり会です。双子ちゃん三つ子ちゃんならではの育児の楽しさ、大変さをざっくばらんにみなでお話しましょう♪
今後の子育てのヒントがもらえるかも！
※多胎児でなくても参加可能ですが、多胎児のご家族優先とさせていただきます。
持ち物: ふたご手帖記録ノート付き
はますくノート(ファイル)



『ここみパートナー』になってみませんか！

5月22日(水) 10:30-11:30

対象: ここみの活動に興味のある方、地域の方

♪ここみで何か一緒にやってみたい「ここみパートナー」さんの説明会をおこないます。地域で私に何かできることあるかな？おそと遊びや公園遊びも興味がある！そんな方々お待ちしております。現在活動中の、背守り刺繍のパートナーさんも募集中です。

『ドゥーラと沐浴練習会』《予約制・定員3組》

5月23日(木) 13:30-14:30

対象: プレパパママとその家族

♪ひろばで沐浴練習をしませんか？赤ちゃん人形を使って沐浴や抱っこ、着替えの練習ができますよ♪
産前産後のご家庭へ訪問している『ここみドゥーラ』スタッフが担当します。
持ち物: はますくノート、親子健康手帳(母子健康手帳)

お子さんの成長に合わせて
ご参加ください♪

5/8(水)am2歳あつまれ!
(2歳前後)

5/15(水)13:00-14:00

あかちゃん's かふえ
ひろば初めての6か月くらいまでのあかちゃん達を見守りながらおしゃべりしましょう♪
《予約制・定員あり》

5/20(月)10:00-11:00

出張おしゃべり
(ねんね～はいはいまでの0歳親子)
《予約制・定員あり》

5/9(木)13:00-14:00

背守り刺繍の会
《予約制・定員あり》
背守り刺繍ブログ→



そらいろの会～療育に通う親子のおしゃべり会『就学先相談とは？』

5月25日(土) 10:00-11:30《予約制・定員あり》

対象: 療育に通うお子さんのいる保護者

♪新年度がはじまり、新たな困り感や、継続して悩んでいることはありませんか？療育に通っているお子さんの保護者のみなさんや、療育の先輩保護者のアクティブさんと一緒に話しましょう！
持ち物: はますくノート(ファイル)
お申し込み: 開催日の3日前の水曜日まで

子育て講座『こどもの発達のおはなし』

5月31日(金) 10:30-11:30

《予約制・定員あり》

講師: 臨床心理士・鈴木葉子先生
対象: 就園前までの子どもとその保護者

♪お子さんの成長や発達に必要なところの土台について目を向けてみましょう。ここみの子育て相談を担当してくれている葉子先生のお話です。
持ち物: はますくノート(ファイル)



プレパパママ教室
申込みフォーム

身長・体重計測

ひろばで簡易計測ができます。
スタッフまで声をかけてね。



ここみの森
5月講座
申込みフォーム

講座お問い合わせ
キャンセルフォーム



ひろばのプラスサポート ※下記のプラスサポートは予約が可能です。

◇プレパパママ教室(妊婦さんと家族のための講座) 10:00-12:00

11日(土)『お産の話』 ぜひパートナーと一緒に。

23日(木)『授乳の話』 産前産後に聞きたいあれこれ！
経産婦さんどうぞ！



※「ここみドゥーラ」スタッフが常駐、はますくヘルパーの個別相談もできます。
持ち物: 親子健康手帳(母子健康手帳)・はますくノート(ファイル)
《予約制・定員あり》※上記の申し込みフォームよりご予約ください。

☆子育て相談(発達支援) 10:00-12:00 (受付11時まで)

子どもの成長で気になること心配事はありませんか？

一人で悩まず一緒に考えましょう。

14日(火)…(体の動き・発達)作業療法士・伊藤信寿先生

18日(土)…(子育て全般)元保育園園長・石野八須子先生

18日(土)はフィリピン語・英語の通訳さんが来てくれます。

Meron tagasalin sa tagalog. Come and Join us!

21日(火)…(心身の発達・子育て全般)臨床心理士・鈴木葉子先生

□多文化ひろば (外国人支援) 10:00-12:00 1日(水)中国語 18日(土)フィリピン語・英語

中国語、フィリピン語・英語の通訳さんがひろばへ来てくれます、18日(土)には子育て相談もできますよ。