



## 子育て支援センターだより

コパルでのイベント情報  
や子育てにまつわるコラム  
を毎月お知らせします!



2024年10月1日発行

# 10月のイベント



- 3(木)10:30～ 赤ちゃんと一緒にエクササイズ
- 6(日)9:30～ おもちゃ病院
- 9(水)10:00～ あつまれ赤ちゃんたち
- 15(火)10:00～ 10月おたんじょうび会
- 20(日)10:45～ みんなであそぼう『ハロウィン』
- 23(水)13:30～ リフレッシュデー・はじめてのピラティス教室
- 28(月)10:30～ みんなであそぼう『ハロウィン』
- 31(木)10:30～ 抱っこフラダンス体験教室

\*原則、2週間前から予約開始します  
\*詳しくは館内掲示・HPをご覧ください



HP Instagram

### コパルについて

## 平日のみ1日2回 利用できるようになりました!

『まだあそびたい!かえりたくない!』と、既に利用していただいている方々もありますが、平日のみ1日2回の利用ができるようになりました。  
今までは最大90分の利用でしたが、そのまま1回延長することもできます。または、1度家や他の場所へ行き、また午後に来館することもできます。延長する際や、2回目の利用の時は受付スタッフにお声がけください!



### 子育てコラム

## ドキドキ…気になる 1歳6か月児健康診断

ママ&パパもドキドキの1歳6か月児健康診断。どんなことをするのか?  
【日時】約1ヶ月前にお知らせが届きます。1～2時間ほどで終わります。ご都合が合わない場合は日程を調整してくれるので、早めに連絡しましょう。  
\*当日の持ち物や記入物の確認も忘れずに。  
【健診内容】小児科・歯科医師の診察、身長・体重・頭囲測定、保健師による問診(運動発達や言語の理解・発語など)があります。  
専門家はママ&パパと赤ちゃんの頼もしい味方です♡個別相談も受けられるので、気になることや心配なことがあれば気軽に相談してみましょう。  
待ち時間が長くなることもあるので、お気に入りのオモチャや絵本を持っていくのもおすすめです。

### おすすめ

## 毎日お疲れさまです 少しリフレッシュしませんか?

10月23日(水) 13:30～14:30に託児のイベント「リフレッシュデー はじめてのピラティス教室」があります。体幹を鍛えて身体を健康的に鍛えることを目的とするピラティス。日頃、家事、育児に奮闘するママたち、時には自分の時間を大切に、心も体もリフレッシュしてみたいかでしょうか。  
お子さんはコパルスタッフがお待ちしております。詳しい申し込み方法はホームページに掲載しています。ぜひ、ご参加ください。



### コパル本棚からのおすすめ

## 忘れがちな大切なことを 思い出させてくれる本

『ママ だいすき』  
文:まどみちお・絵:ましませつこ  
それぞれのママと子どもの姿が、優しく鮮やかな色で描かれています。短い物語を読み終えると“部屋をきれいにしなきゃ”“ちゃんご飯を作らなきゃ”と日頃いろいろと考えてしまう子育てですが、ただただ笑っているママが横にいることが一番幸せなのかもしれないと思わせてくれる一冊です。



『おやくそくえほん』  
監修:高濱正伸・絵:林ユミ  
子どもに伝えているようで、保護者の私たちに語りかけられているような本。最終ページの“保護者のみなさんへ”を読んだあとに、子どもと一緒に読むのもおすすめです。毎日の子育て、お疲れ様です。

### イベント報告

## 赤ちゃんから小学生まで 盛り上がったコパルまつり

9月14日に秋のコパルまつりが開催されました。スポーツやアート・科学・ゲームなど様々な分野のイベントがあり、各所にたくさんの方々が来てくれ、とても盛り上がりました。ステージではヒップホップやフラダンスの発表があり、その可愛い姿に拍手喝采でした。今回はコパルとして初めての企画もあり、ドキドキ&わくわくのチャレンジでしたが、みなさんのおかげで大成功でした。ありがとうございました。



### お知らせ

## 団体利用がある日を カレンダーに表示します!

これまでエントランスに掲示していた団体利用のある日ですが、コパルホームページのカレンダーにも表示することになりました。事前(LINE)予約で入館される複数人のグループなど、コパルで把握できない場合もありますが、参考にしたい時はご覧ください。



### 平日毎日開催!

## なかよしタイム 身体測定



いつも来館ありがとうございます。小さなお子さんをお連れで、トイレに行く際などお困りのときは、スタッフがお子さんをお預かりしますのでお声がけくださいね。