



# 7月おたより

今年は梅雨明けが早く、早速暑い夏が始まりましたね。夏バテ防止に、こまめな水分補給、栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠を心がけていきましょう！是非、支援センターに涼みに来てくださいね(^\_^)

日	月	火	水	木	金	土
7月の予定		1	2	3	4	5
6	7 七夕	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17 親子スイミング	18	19
20	21 海の日	22	23 栄養士さんと ゆんたく会	24	25	26
27	28	29	30	31 研修会のため 午後閉所		

発熱(37.5℃以上)、咳、鼻水などの症状がある方(ご家族も含む)はご利用をお控えいただきますようお願いいたします。利用条件の変更やイベントが延期または中止になる場合もあります。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

7月7日は七夕の日です。

★支援センターでは、今月、笹と短冊を用意しています。

お願いごとを書いて飾りませんか?(^^)



## 親子スイミング

日時 ● 7月18日(金)  
10:00~11:30

場所 ● 総合体育館

対象 ● 生後3,4ヶ月頃(首がすわっている)赤ちゃん和妈妈

持ち物 ● 水着、水泳帽

(赤ちゃんは水遊び用おむつだけでOK)

できれば事前に着て来ていただくとスムーズです!

タオル、お着替えセット、飲み物



普段と違う空間、遊びで、お子さんとスキンシップを取りながら、水中で効率よく運動していきましょう\(^O^)/



講師  
山上 春奈さん

当日の水温によっては内容が変わります。ご了承ください。  
その場合も、場所は総合体育館内です。

## 栄養士さんとゆんたく会

日時 ● 7月23日(水)  
10:00~11:30

場所 ● 子育て支援センター



講師  
大城 成未さん

気になるあれこれ、  
ゆんたくしながら  
気軽に相談しましょう♪



## ご予約・お問い合わせ

伊江村子育て支援センター 島袋・兼謝名

Tel 0980-49-3070

9:00~12:00/13:00~16:00 (土日祝休み)

予約QRコード



# 6月の様子

## 6.13 産後セルフケア講座



妊娠経過に伴う肋骨の広がりについてと、戻すことのメリットなど教えていただき、ワークも時間をかけて伝授していただきました。抱っこ紐の装着ポイントや膣ケアのおはなしも…(^-^)

## 6.20 ベビーマッサージ



お母さん達の赤ちゃんへの声掛けが素敵で、赤ちゃんたちの気持ちよさそうにしている姿にもほっこりしました♡

## 6.27 産後ママトレーニング



その場で、座りながら、横になりながらできるトレーニングが多く、普段の生活に取り入れやすい内容でした💡

## ご挨拶

子育て支援員の兼謝名美知佳です。  
7月いっばいで退職することになりました。  
短い間でしたが、たくさんの親子と関わることができて、  
とっても幸せでした！  
ありがとうございました。  
みなさんがより一層楽しく子育てしていけますように…☆

初めまして！知念麻理乃です。  
4月より伊江村民になりました！！支援センター員として、  
島での子育てを明るくサポート出来たら嬉しいです♡  
時々、保育室にも居ますので、気軽にお声がけ下さい。  
宜しくお願いします。



## 6月の利用状況

- ・全体…19組
- ・新規利用者…3組
- ・産後セルフケア講座…4組
- ・ベビーマッサージ…4組
- ・産後ママトレーニング…5組