



令和3年12月28日発行
 多摩市子ども家庭支援センターたまっこ
 発行 子育てひろば・一時保育事務室
 TEL 042-375-0104
 HPアドレス <http://tamakko.jp/>



One-day 講座
 ～たまっこで講師体験～

①マタニティ産後ヨガ

お子さんの体重を借りて一緒に楽しみながらヨガを体験します。
 産後ママの骨盤底筋群をトレーニングしたり、自律神経を整えたりしましょう。



日時：1月24日(月) 午前11時～11時30分
 会場：子ども家庭支援センターたまっこ「活動室」
 講師：林 英子さん (Lino Ka Honua ～リノカホヌア～主宰)
 対象：生後5ヵ月～はいはい頃までのお子さんとママ
 定員：5組10人 ※事前申込み制
 持ち物：ハンドタオル、水分補給の飲み物 ※動きやすい服装でご参加ください

申込み
 受付中

②ママのためのリフレッシュバランスボール体験

バランスボールを使い、音楽に合わせて楽しく体を動かしませんか。お子さんが幼稚園や保育園に行っている間に、ママの体とこころのリフレッシュタイム！ 運動の苦手な方もOKです。



日時：1月28日(金) 午前11時～11時30分
 会場：子ども家庭支援センターたまっこ「活動室」
 講師：磯永杏子さん
 (一般社団法人体力メンテナンス協会認定インストラクター)
 対象：産後4ヵ月以上のママ
 定員：5人 ※事前申込み制

申込み
 受付中

※お子さん連れでの参加はできません。お子さんはどちらかにお預けになるか、リフレッシュ一時保育等をご利用ください。(リフレッシュ一時保育は市民のみ・要事前登録・有料)

♪栄養士さんによる離乳食ミニ講座＆相談タイム

申込み
 受付中

日時 1月12日(水) 午後2時～3時
 会場 子ども家庭支援センターたまっこ「子育てひろば」
 講師 多摩市立健康センター栄養士
 対象 離乳食期～完了期頃のお子さんの保護者
 定員 相談は4組8人 ※事前申込み制
 相談時間は各10分程度です。



前半は「離乳食後期から幼児食への切りかえのコツ」のミニ講座があります(講座は事前申込み不要)
 後半は個別の相談タイムです。

♪おそとであそぼう！

日時：1月15日（土）午前11時～
会場：子ども家庭支援センターたまっこ「園庭」
※雨天中止



パパやママも一緒に、園庭であそびましょう！

♪ふたごちゃんの家

ふたごちゃんや多胎児のファミリーと一緒に
あそんだり、情報交換したりしましょう。

申込み
受付中

日時：1月20日（木）
午前11時～11時30分
会場：子ども家庭支援センターたまっこ2階「活動室」
定員：5組程度 ※事前申込み制

♪コアラ文庫おはなし会



日時：1月21日（金）午前11時～11時15分
会場：子ども家庭支援センターたまっこ
「子育てひろば」

絵本の読み聞かせや紙しばい、手あそびなど
「コアラ文庫」の皆さんによる楽しいおはなし会。

★毎週火曜日は絵本タイム



ひろばスタッフが何冊か選んで読み聞かせ。
簡単な手あそびが0歳の赤ちゃんママに好評です。

日時：1月4日、11日、18日、25日
午前11時～11時15分
会場：子ども家庭支援センターたまっこ
「子育てひろば」

子ども家庭支援センターたまっこ 年末年始休館のお知らせ

12月29日（水）～1月3日（月）
※12月30日（木）出張ひろばもお休みです。



子ども家庭支援センターたまっこ「子育てひろば」 開館時間

午前10時～12時30分／午後1時30分～4時

※昼の1時間で消毒作業を行うため、その間は利用できません。
※飲食はご遠慮ください（水分補給は除く）。
※混み合った場合は人数制限を行う場合があります。
※新型コロナウイルスの蔓延状況等により、イベント等を緊急的に中止する場合がありますのでご了承ください。

♪1月の「たまっこ誕生日会」



日時：1月31日（月）午前11時～
会場：子ども家庭支援センターたまっこ
「子育てひろば」
定員：10組程度 ※事前申込み制

1月生まれのおともだちに、手型足型入りの
バースデーカードをプレゼントします！
みんなでお誕生日をお祝いしましょう。

この日は誕生日会後のひろば開催時間も
バースデーカードのプレゼントができますので、
スタッフにお声かけください。

申込み
受付中

♪唐木田児童館が遊びに来るよ！

日時：1月7日（金）午前11時～（30分程度）
会場：子ども家庭支援センターたまっこ
「子育てひろば」

唐木田児童館の職員のみなさんと遊びましょう！

★たまっこ出張ひろば

多摩センター駅から一番近い「子育てひろば」です。
あそびにきてね。

日時：毎週木曜日
午前10時～12時30分／午後1時～3時
*昼の30分は消毒タイムのためご利用できません。
会場：キャリア・マムホール
（ココリア多摩センター5階 おしごとカフェ内）



多摩市子ども家庭支援センターたまっこ
子育てひろば・一時保育事務室
〒206-0031 多摩市豊ヶ丘1-21-3
TEL 042-375-0104
E-mail info@tamakko.jp
運営団体：NPO法人多摩子ども劇場
/NPO法人シーズネットワーク



たまっこHP