



令和8年 1月版

# 有家子育て支援センター



## あけましておめでとうございます。

ご家族みなさんがどのようなお正月を過ごされましたか？昨年はたくさんの方々に支援センターを利用いただきありがとうございました。センターでは、親子で楽しく遊んだり、子育てでのご相談等、気軽に利用できる場の提供を心掛けていきますので、本年もどうぞ宜しくお願ひ致します。



1月15日(木) 10:00~

講師：整体院 まどか  
末永 翼さん

## 『産後整体』

～産後ママの身体ほぐし・セルフケア～

身体をほぐし、セルフケアについて学びましょう。**フェイスタオルを1枚ご持参ください。**

✿限定6名までとさせて頂きます。

電話予約1月5日(月)から開始

1月22日(木) 10:30~

講師：九電ネクストホームアドバイザーさん

## 『IHクッキング教室』

IHクッキングヒーターを使った簡単離乳食とスイーツを紹介して頂きます。

※今年は1月13日(火)からご利用できます。

★開所日：(火)(木)(金) 9:00~14:00

★妊娠さんのご利用OK

★お弁当の持ち込みOK

〒859-2203

南島原市有家町尾上2889

☎0957-76-8787



支援センターでは、イベントの日以外の(火)(木)(金)も遊びに来ていただけます。絵本や木のおもちゃも充実しており、赤ちゃん用の体重計もあります。気軽に声をかけて下さいね。