

Smile family

4月
5月号

4月3日(月)より、東与賀ふれあい広場の
利用できる日数が増えます！

2023年3月末まで、東与賀保健センター1階和室で月・水で開館していた東与賀ふれあい広場。
4月からは、同館内2階の大広間に移転し、月～金の週5日開所になり、毎日遊びに行けるようになります☆

東与賀ふれあい広場

開所日：月曜～金曜
開所時間：10:00～15:30
佐賀市東与賀町下古賀
東与賀保健福祉センター2F

5月10日(水)より、 諸富ふれあい広場も オープンするよ！

開所日：水曜・金曜
開所時間：10:00～15:30
佐賀市諸富町大字諸富津7
佐賀市諸富公民館1F



今月のおともだち

コガ アヤノ
古賀 彩乃ちゃん
令和3年4月16日生まれ

マイブームは？

パズル大好きで65ピースが
できるようになりました☆
ノントンの絵本もお気に入りです♪

☆ひとこと☆

お話がとっても上手になり、
いろいろな気持ちを
教えてくれて嬉しいです♡
パパとママの大好きな彩乃、
これからもたくさんあそぼうね♪



タケヒロ ゴウ
武廣 剛ちゃん
令和3年5月5日生まれ

マイブームは？

バスが大好きみたいです。
手を振ってくださる
バス運転手さん、
ありがとうございます。

☆ひとこと☆

私たち親子を優しく
見守ってくださる
すべての人に
感謝の毎日です。

予告なく中止・変更もございます。
あらかじめ御了承ください。

4月・5月 広場の予定



大和ふれあい広場 ※全て要予約

4月12日(水) 10:30～ 音とあそぼう
4月26日(水) 10:30～ かたろうよ!
転勤家族の会



5月10日(水) 10:30～ 音とあそぼう
5月30日(火) 10:30～ 保健師さんと育児相談
(1歳半まで)

東与賀ふれあい広場

4月7日(金) 10:30～ 愛するわが子にタッチケア【要予約】
4月12日(水) 10:00～ はじめまして! 手形押し
4月13日(木) 10:00～ むつごろう文庫さんと遊ぼう



5月17日(水) 10:00～ ふれあい遊び
5月11日(木) 10:00～ むつごろう文庫さんと遊ぼう
5月19日(金) 10:30～ かたろうよ! ～子育ての悩み～

富士ふれあい広場

4月4日(火) 10:30～ ぐんぐん Kids
4月20日(木) 10:30～ Decoカレンダー【要予約】



5月2日(火) 10:30～ ぐんぐん Kids【要予約】
5月18日(木) 10:30～ ヨガたいむ



サロンの予約は毎月1日(休館時は翌日)に
電話か来所にて受け付けてます。
TEL 0952-37-3716 (各広場共通)



広場の様子



2月に佐賀アルス吹奏楽団さんをお招きし、ふれあい音楽会を開催し生の音楽を楽しみました♪



大人も子どもも楽しめる音楽会をありがとうございました!

◎入館の際に検温を実施しています。発熱や咳症状のある方は、入館できません。
◎入館については利用人数を制限することがあります。
◎マスクの着用・手指の消毒をお願いしております。



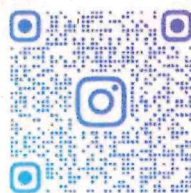
大和ふれあい広場

開所日: 月曜～金曜
開所時間: 10:00～15:30
佐賀市大和町大字久池井 2970
老人福祉センター1F
☎ (0952) 37-3716



ほぼ毎日広場の様子を
更新してるよ☆

Instagram



SCSHAKYOU_HUREAIHIROBA

富士ふれあい広場

開所日: 火曜・木曜
開所時間: 10:00～15:30
佐賀市富士町古湯 2685
佐賀市富士支所内 2F



※全広場、祝祭日はお休みです。

東与賀ふれあい広場

開所日: 月曜～金曜
開所時間: 10:00～15:30
佐賀市東与賀町大字下古賀
東与賀町 保健・福祉センター2F
☎ (0952) 45-8022



諸富ふれあい広場

開所日: 水曜・金曜
開所時間: 10:00～15:30
佐賀市諸富町大字諸富津 7
佐賀市諸富公民館 1F

※5月10日より
利用できます

Smile family

6月
7月号

6月4日はむし歯予防デー

むし歯について知ってみよう

そもそもむし歯ってなに？

むし歯は歯垢の中のミュータンス菌が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。砂糖の入った甘いものを食べるとミュータンス菌が活発に働いて酸を作り、この酸によって歯が溶かされます。これが、むし歯の始まりです。

むし歯菌はどこからくるの？

実は生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には存在しないんです！ほとんどのケースで親御さんからお子さんへと虫歯菌が感染しています。経路は、スプーンやコップ、食器の使いまわしやキスによるものです。

どうせ抜ける乳歯なのに、むし歯になるとなぜいけないの？

十分な栄養がとれなくなったり、永久歯の歯並びが悪くなったりします。また、むし歯菌がいる口腔環境に永久歯が生えてくる事も問題ですよ。

むし歯にならないためにどうしたらいい？

口腔環境を整えましょう！甘い食べ物やジュースを避け、歯磨きを行う。フッ素をする。更にかかりつけの歯医者でクリーニングをしたりして、バイキンの数を減らしてあげましょう！ホームケアだけではなく、病院へ行ってクリーニングを行うなどの両方のバランスが大切です！

歯に関するサロン開催してます☆

☆東与賀ふれあい広場
6月7日(水) 歯のおはなし

☆大和ふれあい広場(※要予約)
7月10日(月) 歯並びと離乳食
R6年1月15日(月) 仕上げ磨き

「歯医者さんは歯が痛いから通うもの」はひと昔の話。
痛くなる前に定期的に通って予防医療しましょう！

【答えてくれた人】

医療法人 祥和会はっとり歯科(佐賀市大和町)
歯科衛生士「0歳からのお口育て」講師 木塚美由紀さん

今月のおともだち

ヒラノ コウセイ
平野 晃誠ちゃん

令和3年6月22日生まれ

マイブームは？

大きい乗り物。トラックやバスを見つけたら嬉しそうに「おーい」と手を振っています！

☆ひとこと☆

あっという間に2歳！
これからもモリモリ食べて
大きくなってね*^^*

マユミ コウダイ
真弓 昂大ちゃん

令和4年7月14日生まれ

マイブームは？

トイ・ストーリーが大好きで
1日1回は映画鑑賞してます！
車で遊ぶ事も
楽しいみたいです☆

☆ひとこと☆

毎日楽しいことや面白い事をして
楽しませてくれます♡
これからも成長していく姿を
見るのが楽しみです

予告なく中止・変更もございます。
あらかじめ御了承ください。

6月・7月 広場の予定

大和ふれあい広場 ※全て要予約

- 6月14日(水) 10:30～ 音とあそぼう
 6月20日(火) 10:30～ わらべうた(11ヵ月まで)
 6月16日(金) 10:30～ かたろうよ!
 兄弟姉妹をもつ家族の会
 7月10日(月) 10:30～ 歯科講座～歯並びについて～
 7月12日(水) 10:30～ 音とあそぼう
 7月25日(火) 10:30～ 愛するわが子にタッチケア



出張サロン in 三瀬保健センター

6月9日(金) 10:30～ 親子ふれあい遊び&制作 【要予約】

サロンの予約【北部】TEL: 0952-37-3716

毎月1日(休館時は翌日)より電話か来所にて受付ます。

富士ふれあい広場

- 6月6日(火) 10:30～ ぐんぐん Kids
 6月13日(火) 13:30～ ヨガたいむ
 6月15日(木) 10:30～ 親子でリズムダンス
 6月22日(木) 10:30～ Deco カレンダー 【要予約】
 7月4日(火) 10:30～ ぐんぐん Kids
 7月11日(火) 13:30～ ヨガたいむ



子育てサークル支援

6月8日(木) 10:30～ 金立ハッピーマミー

東与賀ふれあい広場

- 6月7日(水) 10:00～ 歯のおはなし
 6月8日(木) 10:00～ むつごろう文庫さんと遊ぼう
 6月21日(水) 10:30～ わらべうた(11ヵ月まで) 【要予約】
 7月5日(水) 10:00～ セタ飾り
 7月13日(木) 10:00～ むつごろう文庫さんと遊ぼう
 7月21日(金) 10:30～ かたろうよ!
 イヤイヤ期どうしてる?



サロンの予約【南部】TEL: 0952-45-8022

毎月1日(休館時は翌日)より電話か来所にて受付ます。

諸富ふれあい広場

- 6月14日(水) 10:30～ 布おもちゃで遊ぼう
 7月14日(金) 10:30～ 遊びの広場



出張サロン in 久保田老人福祉センター

7月20日(木) 10:30～ 親子ふれあい遊び&制作 【要予約】



◎発熱や咳、鼻水などの症状のある方は、入館できません。
 ◎予防接種後の入館はできません。
 利用されるみなさんが安心して使用できるようご協力をお願いします。



【北部拠点】

大和ふれあい広場

開所日：月曜～金曜

開所時間：10:00～15:30

佐賀市大和町大字久池井 2970

老人福祉センター1F

☎ (0952) 37-3716



【北部出張ひろば】

富士ふれあい広場

開所日：火曜・木曜

開所時間：10:00～15:30

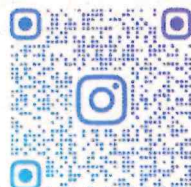
佐賀市富士町古湯 2685

佐賀市富士支所内 2F



ほぼ毎日広場の様子を
更新してるよ☆

Instagram



SCSHAKYU.HUREAIHIROBA

※全広場、祝祭日はお休みです。

【南部拠点】

東与賀ふれあい広場

開所日：月曜～金曜

開所時間：10:00～15:30

佐賀市東与賀町大字下古賀 1193

東与賀保健福祉センター2F

☎ (0952) 45-8022

【南部出張ひろば】

諸富ふれあい広場

開所日：水曜・金曜

開所時間：10:00～15:30

佐賀市諸富町大字諸富津 7

佐賀市諸富町公民館1F



Smile family

8月
9月号

夏の強い味方！みんなに聞いた

美味しいそうめんアレンジ



そうめんの上にふた肉の冷しゃぶ
ごまだれで食べるとおいしいですよ！
(10ヶ月女の子のママ)

ごまだれ、豆乳、ラー油でタンタン風
(1歳6ヶ月男の子のママ)

・鶏ももをごま油で炒め、麺つゆで
大葉と一緒に！(ごま・ねぎ・
しょうが・わさびをお好みで)
・鶏ももとネギを炒めて、
つけ麺風☆(1歳4ヶ月女の子のママ)



茹でた麺を丸めてフライパンで
焼いておやき風に！
具材はツナやコーンなどお好みで♪
つかみ食に最適ですよ！
ニラと人参、チーズを入れると
チヂミ風にも！
(2歳2ヶ月女の子のママ)



細かく折って、揚げ物の衣に！
(2歳2ヶ月女の子のママ)

麺つゆにチョイ足し！

たまご・トマト・梅チューブ
・にんにくチューブ
・タマネギスライス
・麺つゆにキムチ+ゴマ油+ゴマ
・ネギを凍らせて氷代わりに！
(1歳4ヶ月女の子のママ)
(1歳7ヶ月男の子のママ)



茹でた麺を軽くつぶして丸めて
揚げてきな粉をまぶしてスイーツも
出来ますよ！(11ヶ月女の子のママ)



・鶏がらスープをお湯でとき、
水で割ってタレに。
・たまごスープに入れて
食べるのもオススメ！
(10ヶ月女の子のママ)

今月のおともだち

タナハシ レオン
棚橋 怜央ちゃん
令和4年8月12日生まれ

コヤナギ リンタロウ
小柳 凛太郎ちゃん
令和4年9月21日生まれ

マイブームは？

ボール遊び
つかまり立ち

☆ひとこと☆

好奇心旺盛で元気いっぱい！
これからも一緒にいろんな経
験をしていこうね😊産まれて
きてくれてありがとう♡

マイブームは？

ハイハイ出来るようになった
のでずっと家の中を探索して
ます。

☆ひとこと☆

いつもニコニコ凛太郎くん！
これからも元気いっぱい
健やかに育ってね！

予告なく中止・変更もございます。
あらかじめ御了承ください。

8月・9月 広場の予定

大和ふれあい広場 ※全て要予約

- 8月9日(水) 10:30～ 音とあそぼう
8月18日(金) 10:30～ かたろうよ! 離乳食どうしてる?
8月29日(火) 10:30～ 保健師さんと育児相談
(1歳半まで)
9月11日(月) 10:30～ 歯科講座(7/10の振替) ※満員
9月13日(水) 10:30～ 音とあそぼう
9月27日(火) 10:30～ りんご狩り ※参加費あり

出張サロン in 三瀬保健センター

- 9月22日(金) 10:30～ 親子ふれあい遊び&制作 【要予約】

サロンの予約【北部】TEL: 0952-37-3716

毎月1日(休館時は翌日)より電話か来所にて受付ます。

富士ふれあい広場

- 8月1日(火) 10:30～ ぐんぐん Kids
8月10日(木) 10:30～ ヨガたいむ
8月24日(木) 10:30～ Deco カレンダー 【要予約】
9月5日(火) 10:30～ ぐんぐん Kids 【要予約】
9月12日(火) 10:30～ わらべうたタッチケア
9月19日(火) 13:30～ ヨガたいむ

子育てサークル支援

- 8月10日(木) 10:30～ 北っコスマイル(春日北公民館)

東与賀ふれあい広場

- 8月2日(水) 10:00～ ごろごろ・ざりざり遊び
8月10日(木) 10:00～ むつごろう文庫さんと遊ぼう
8月21日(月) 10:30～ ヨガ&親子体操 【要予約】
9月6日(水) 10:00～ いろいろな紙で遊ぼう
9月14日(木) 10:00～ むつごろう文庫さんと遊ぼう
9月18日(金) 10:30～ かたろうよ!
9月21日(木) 10:30～ タッチケア(11ヵ月まで) 【要予約】

サロンの予約【南部】TEL: 0952-45-8022

毎月1日(休館時は翌日)より電話か来所にて受付ます。

諸富ふれあい広場

- 8月9日(水) 10:30～ 布おもちゃで遊ぼう
9月8日(金) 10:30～ 遊びの広場

出張サロン in 川副 (大宅間公民館)

- 9月28日(木) 10:30～ 親子ふれあい遊び&制作

広場の様子



◎発熱や咳、鼻水などの症状のある方は、入館できません。
◎予防接種後の入館はできません。
利用されるみなさんが安心して使用できるようご協力をお願いします。



【北部拠点】

大和ふれあい広場

開所日: 月曜～金曜

開所時間: 10:00～15:30
佐賀市大和町大字久池井 2970
老人福祉センター1F
☎ (0952) 37-3716



【北部出張ひろば】

富士ふれあい広場

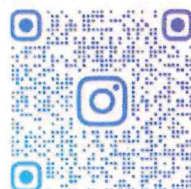
開所日: 火曜・木曜

開所時間: 10:00～15:30
佐賀市富士町古湯 2685
佐賀市富士支所内 2F



ほぼ毎日広場の様子を
更新してるよ☆

Instagram



SCSHAKYOU.HUREAHIROBA

※全広場、祝祭日はお休みです。

【南部拠点】

東与賀ふれあい広場

開所日: 月曜～金曜

開所時間: 10:00～15:30
佐賀市東与賀町大字下古賀 1193
東与賀保健福祉センター2F
☎ (0952) 45-8022

【南部出張ひろば】

諸富ふれあい広場

開所日: 水曜・金曜

開所時間: 10:00～15:30
佐賀市諸富町大字諸富津 7
佐賀市諸富町公民館 1F



【発行】佐賀市社会福祉協議会 地域子育て支援センター

Smile family

10 月
11 月号

親子で楽しく作ろう！

素朴で簡単😊スイーツレシピ

食欲の秋！秋はいろいろな作物が収穫を迎える季節。旬の食べ物をたくさん楽しみたいですね！今回は、子ども達が大好きなカボチャのレシピをご紹介します。



レンジで作る
簡単かぼちゃ焼プリン



☆材料(100ccココット6個分)

- ・かぼちゃ(種とわたは取り除く) 200g
- ・たまご 2個
- ・砂糖 30グラム
- ・牛乳 200cc

「冬にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれ、気管支などの粘膜を丈夫にするカロテンを多く含んでいます

☆作り方☆

- ①よく洗って軽く水気を切ったかぼちゃを、ふんわりとラップで包み、600W のレンジで 5 分ほど加熱する。
(竹串をさしてすっと通るまで)
- ②粗熱をとり、果肉をスプーンでかきとり、ボールに入れてなめらかになるまでつぶす。
- ③別ボールに卵と砂糖を入れてしっかり溶き、②に加えて混ぜる。牛乳を少しずつ加えながら、しっかり混ぜ合わせる。
- ④ココットに③の液を等分に流し入れ、濡らしたキッチンペーパーをかぶせ、600W のレンジで 2 分ほど加熱する。
粗熱をとり、竹串をさして液が出てこなければ完成！
※プリン液をこすと、なめらかに仕上がりますよ😊

レシピ考案：ひろば調理師スタッフ

今月のおともだち

ハラ
原
タキ
多輝ちゃん
令和3年10月23日生まれ



マイブームは？

ジブリ大好き！
最近はコクリコ坂がお気に入り

☆ひとこと☆

元気いっぱいニコニコ笑顔で、
いつも癒しをありがとう♡
これからも思いっきり遊ぼうね！😊

キイ
記伊
ハルカ
晴楓ちゃん
令和2年11月28日生まれ



マイブームは？

砂遊び、おままごと、
トランポリンが大好き！

☆ひとこと☆

みんなを笑顔にしてくれて
ありがとう♡
たくさん楽しいこと
見つけていこうね♪
これからも元気いっぱいに
育ってね！



毎号、広場のおともだちを紹介しています♪

予告なく中止・変更もございます。
あらかじめ御了承ください。



10月・11月 広場の予定



大和ふれあい広場

- 10月11日(水) 10:30～ 音とあそぼう【要予約】
10月18日(水) 10:30～ こどもの足を守るための
足育講座【要予約】
10月20日(金) 10:30～ かたろうよ!「どうしてる?保活」
【要予約】
11月8日(水) 10:30～ 音とあそぼう【要予約】
11月16日(木) 11:00～ お話の部屋 byきりりさん
11月28日(火)10:30～ 育児相談(一歳半まで)【要予約】
11月30日(木)10:30～ 講演会「しつけのコツ」
—子どもも大人も楽しく育ち合うために—【要予約】

サロンの予約【北部】TEL: 0952-37-3716

毎月1日(休館時は翌日)より電話か来所にて受付ます。

富士ふれあい広場

- 10月3日(火) 10:30～ バスハイク【要予約】
※参加費あり
10月10日(火) 13:30～ ヨガたいむ&ぐんぐん kids
10月19日(木) 10:30～ Deco カレンダー【要予約】
11月7日(火) 10:30～ ぐんぐん Kids 【要予約】
11月14日(火) 13:30～ ヨガたいむ

出張サロン in 三瀬保健センター

- 11月17日(金)10:30～ 親子ふれあい遊び&制作【要予約】

東与賀ふれあい広場

- 10月4日(水) 10:00～ うんどうあそび
10月12日(木) 10:00～ むつごろう文庫さんと遊ぼう
10月18日(水) 10:30～ わらべうた(11ヶ月まで)
【要予約】
11月1日(水) 10:00～ 公園へ行きます。(干潟よか公園)
11月9日(木) 10:00～ むつごろう文庫さんと遊ぼう
11月13日(月) 10:30～ 歯科講座【要予約】
11月17日(金) 10:30～ かたろうよ!

サロンの予約【南部】TEL: 0952-45-8022

毎月1日(休館時は翌日)より電話か来所にて受付ます。

諸富ふれあい広場

- 10月11日(水) 10:30～ 布おもちゃで遊ぼう
11月10日(金) 10:30～ 遊びの広場

出張サロン in 久保田老人福祉センター

- 11月29日(水) 10:30～ 親子ふれあい遊び&制作

【要予約】

広場の様子



◎発熱や咳、鼻水などの症状のある方は、入館できません。
◎予防接種後の入館はできません。
利用されるみなさんが安心して使用できるようご協力をお願いします。



【北部拠点】

大和ふれあい広場

開所日：月曜～金曜

開所時間：10:00～15:30

佐賀市大和町大字久池井 2970

老人福祉センター1F

☎ (0952) 37-3716

【北部出張ひろば】

富士ふれあい広場

開所日：火曜・木曜

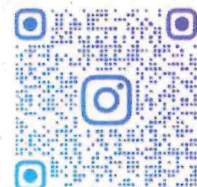
開所時間：10:00～15:30

佐賀市富士町古湯 2685

佐賀市富士支所内 2F

ほぼ毎日広場の様子を
更新してるよ☆

Instagram



SCSHAKYOU_HUREAIHIROBA

※全広場、祝日はお休みです。

【南部拠点】

東与賀ふれあい広場

開所日：月曜～金曜

開所時間：10:00～15:30

佐賀市東与賀町大字下古賀 1193

東与賀保健福祉センター2F

☎ (0952) 45-8022

【南部出張ひろば】

諸富ふれあい広場

開所日：水曜・金曜

開所時間：10:00～15:30

佐賀市諸富町大字諸富津 7

佐賀市諸富町公民館1F

Smile family

12 月
1 月号

みんな、どうしてる？

冬の病気・感染症

インフルエンザに感染。食欲なく水分ばかり…
食べたいと言った時にすぐ作れるよう、多めに
出汁をとっていました！

(1歳6か月男児のママ)



嘔吐下痢症に感染。他の家族に感染し
ないよう、汚れた服類は洗わず捨て
る！服は、お譲り会で頂いていまし
た。

(2歳5か月男児のママ)



咳がひどい時は、敷布団の下に
座布団を入れて胸を高くすると
寝やすかった。

(1歳6か月男児のママ)



母子とも新型コロナ感染。買い出しなど、
パパと祖父母の協力で乗り切りました！

(2歳8か月男児と5か月女児のママ)

ペットボトル飲料(経口補水液など)、ゼリー、
パックジュース、紙皿紙コップは、病気に備え
て常備しています！

(2歳2か月女児のママ他多数)

熱が下がり元気になったので外食に連れて
行くと下痢に。

用心してゆっくりしておけば良かった…。

(3歳3か月男児のママ)



東与美広場スタッフ(看護師)から一言
高熱がでると嘔てると思いますが、まずは水分補給を少しずつでもいいので、しっかりと。
食事は、腹々と。その時の状況に合わせて出すようにしましょう。

今月のおともだち

セキオカ
関岡

サラ
紗来ちゃん

2020年12月25日生まれ

マイブームは？

プリンセス
パウバトロール

☆ひとこと☆

3歳のお誕生日おめでとう！
これからも元気で
一緒に楽しく過ごそうね！



コガ
古賀

タイシ
大紫ちゃん

令和5年1月10日生まれ

マイブームは？

ひいばあばの家の猫やウサギ
が大好き！見かけるといつも
以上に笑顔になります！

☆ひとこと☆

いつもたいちゃんの笑顔に
癒されてるよ！いろいろな経
験をして、元気いっぱい健康
に育ってね！



毎号、広場のおともだちを紹介しています♪



12月・1月 広場の予定

予告なく中止・変更もございます。
あらかじめ御了承ください。



大和ふれあい広場

- 12月13日(水) 10:30～ 音とあそぼう【要予約】
12月15日(金) 10:30～ かたろうよ!『イヤイヤ期』
【要予約】
12月19日(火) 10:30～ わらべうた【要予約】
(11ヶ月まで)
12月20日(水) 10:30～ クリスマスハンドベルコンサート
【要予約】
1月10日(水) 10:30～ 音とあそぼう【要予約】
1月15日(月) 10:30～ 歯科講座『仕上げ磨き』【要予約】
1月23日(火) 10:30～ タッチケア【要予約】
(オイル代300円)※ハイハイ前後まで



サロンの予約【北部】TEL: 0952-37-3716
毎月1日(休館時は翌日)より電話か来所にて受付ます。

富士ふれあい広場

- 12月5日(火) 10:30～ ぐんぐんKids【要予約】
※参加費あり
12月12日(火) 13:30～ ヨガたいむ ④タオル、飲み物
12月14日(木) 10:30～ 親子でリズムダンス
④タオル、飲み物
12月21日(木) 10:30～ Deco カレンダー【要予約】
1月9日(火) 10:30～ ぐんぐん Kids
1月16日(火) 13:30～ ヨガたいむ ④タオル、飲み物



東与賀ふれあい広場

- 12月6日(水) 10:00～ ちょっと早めのクリスマス会
12月14日(木) 10:00～ むつごろう文庫さんと遊ぼう
1月10日(水) 10:00～ あけましておめでとう
1月11日(木) 10:00～ むつごろう文庫さんと遊ぼう
1月19日(金) 10:30～ かたろうよ!



サロンの予約【南部】TEL: 0952-45-8022
毎月1日(休館時は翌日)より電話か来所にて受付ます。

諸富ふれあい広場

- 12月13日(水) 10:30～ 布おもちゃで遊ぼう
1月12日(金) 10:30～ 遊びの広場



出張サロン in 南川副公民館【要予約】

1月25日(木) 10:30～ 親子ふれあい遊び&制作

広場の様子

全ふれあい広場 年末年始休館日
12月29日(金)～令和6年1月3日(水)



◎発熱や咳、鼻水などの症状のある方は、入館できません。
◎予防接種後の入館はできません。
利用されるみなさんが安心して使用できるようご協力をお願いします。



【北部拠点】

大和ふれあい広場

開所日: 月曜～金曜
開所時間: 10:00～15:30
佐賀市大和町大字久池井 2970
老人福祉センター1F
☎ (0952) 37-3716



【北部出張ひろば】

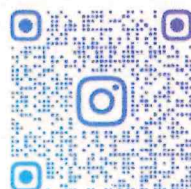
富士ふれあい広場

開所日: 火曜・木曜
開所時間: 10:00～15:30
佐賀市富士町古湯 2685
佐賀市富士支所内 2F



ほぼ毎日広場の様子を
更新してるよ☆

Instagram



SCSHAKYOU.HUREAHIROBA

※全広場、祝日はお休みです。

【南部拠点】

東与賀ふれあい広場

開所日: 月曜～金曜
開所時間: 10:00～15:30
佐賀市東与賀町大字下古賀 1193
東与賀保健福祉センター 2F
☎ (0952) 45-8022



【南部出張ひろば】

諸富ふれあい広場

開所日: 水曜・金曜
開所時間: 10:00～15:30
佐賀市諸富町大字諸富津 7
佐賀市諸富町公民館 1F

Smile family

2 月
3 月号

家事・育児の合間にできる！

おすすめ♡ ヨガ ポーズ

【ハーフドッグのポーズ】

胸やわきをほぐしてリラックス



- ①四つん這いで、右手を前に伸ばし、左手の肘を床につく
- ②息を吐きながら、お尻をぐーっと引くように後ろに下げて、わきの下が気持ちよく伸びるのを感じる
(point)わきと胸が広がるイメージで
- ③ゆっくり元に戻して、反対も同様に行う

【スレッド ザ ニードルのポーズ】

肩甲骨まわりをほぐして肩こり解消



- ①四つん這いになり、大きく息を吸って右手を上上げる
- ②息を吐きながら、右手を左のわきの下に通し、そのまま頭と肩を床に置く
- ③息をゆっくり吐きながら、指先をなるべく遠くに持っていき、肩甲骨をひろげる
(point)背骨が気持ちよくねじれる感覚
- ④ゆっくり元に戻して、反対も同様に行う

【橋のポーズ】

骨盤底筋群を鍛えて、産後の尿漏れ対策に



- ①両膝を立てて仰向けになる。
(足は閉じて、手を下す)
- ②床を足の裏で押すようにして、体を肩甲骨あたりまで持ち上げる
- ③内ももを締めて、お尻をギュッと締めていくように力を入れる
- ④ゆっくりと背骨をおろし、骨盤をゆるめてリラックス



「教えていただいたのは」

鶴田 純子 せんせい
フィットネスインストラクター
日本フィットネス協会エグゼクティブ
西九州大学非常勤講師

2月19日(月)に東と賀ふれあい広場で

鶴田先生による、ヨガ&親子体操を予定しています♡

今月のおともだち

ヨネクラ アツキ
米倉 篤希ちゃん
2023年2月28日生まれ

マイブームは？

車のおもちゃで遊ぶこと
新年早々覚えたパチパチ👏

☆ひとこと☆

いつもパパとママを笑顔にしてくれて
ありがとう！あっくんらしく
これからもすくすく育ってね！



フジマ アラタ
藤間 新ちゃん
2022年3月30日生まれ

マイブームは？

車と動物に興味津々！

☆ひとこと☆

広場の先生とお友達、
いつも遊んでくれて
ありがとう♪



毎号、広場のおともだちを紹介しています♪



予告なく中止・変更もございます。
あらかじめ御了承ください。

2月・3月 広場の予定



大和ふれあい広場



2月9日(金) 10:30～ かたろうよ! -NICU 卒業生-

【要予約】

2月10日(土) 11:00～ ふれあい音楽会 【要予約】

2月14日(水) 10:30～ 音とあそぼう 【要予約】

2月20日(火) 10:30～ 育児相談 【要予約】

3月13日(水) 10:30～ 音とあそぼう 【要予約】



出張サロン in 三瀬保健センター

【要予約】

3月8日(金) 10:30～ 親子ふれあい遊び&製作

サロンの予約【北部】TEL: 0952-37-3716

毎月1日(休館時は翌日)より電話か来所にて受付ます。

富士ふれあい広場



2月1日(木) 10:30～ ぐんぐんKids

2月13日(火) 10:30～ タッチケア

Ⓣ大きめのタオル、飲み物 ※オイル代 300円

2月20日(火) 13:30～ ヨガたいむ Ⓣタオル、飲み物

2月22日(木) 10:30～ Deco カレンダー【要予約】

Ⓣ写真3～10枚

3月5日(火) 10:30～ ぐんぐんKids 【要予約】

※参加費あり

3月12日(火) 13:30～ ヨガたいむ Ⓣタオル、飲み物

サロンの予約【南部】TEL: 0952-45-8022

毎月1日(休館時は翌日)より電話か来所にて受付ます。

東与賀ふれあい広場



2月7日(水) 10:00～ ひなまつり

2月8日(木) 10:00～ むつごろう文庫さんと遊ぼう

2月19日(月) 10:30～ ヨガ&親子体操 【要予約】

3月6日(水) 10:00～ 大きくなったね。お別れ会

3月8日(金) 10:00～ かたろうよ!

3月14日(木) 10:30～ むつごろう文庫さんとあそぼう



諸富ふれあい広場



2月14日(水) 10:30～ 布おもちゃで遊ぼう

3月8日(金) 10:30～ 遊びの広場

出張サロン in 中川副公民館 【要予約】

2月29日(木) 10:30～ 親子ふれあい遊び&製作



◎発熱や咳、鼻水などの症状のある方は、入館できません。
◎予防接種後の入館はできません。
利用されるみなさんが安心して使用できるようご協力をお願いします。



【北部拠点】

大和ふれあい広場

開所日：月曜～金曜

開所時間：10:00～15:30

佐賀市大和町大字久池井 2970

老人福祉センター1F

☎ (0952) 37-3716



【北部出張ひろば】

富士ふれあい広場

開所日：火曜・木曜

開所時間：10:00～15:30

佐賀市富士町古湯 2685

佐賀市富士支所内 2F



ほぼ毎日広場の様子を
更新してるよ☆

Instagram



SCSHAKYOU.HUREAIHIROBA

※全広場、祝日はお休みです。

【南部拠点】

東与賀ふれあい広場

開所日：月曜～金曜

開所時間：10:00～15:30

佐賀市東与賀町大字下古賀 1193

東与賀保健福祉センター 2F

☎ (0952) 45-8022



【南部出張ひろば】

諸富ふれあい広場

開所日：水曜・金曜

開所時間：10:00～15:30

佐賀市諸富町大字諸富津 7

佐賀市諸富町公民館 1F