



# 香南市総合子育て支援センター 「にこなん」だより2月号



令和8年2月発行

一年で最も寒い日が続くといわれる季節。寒い日のメニューはお鍋が大活躍です。野菜は煮込むと舌ざわりが柔らかく、卵・魚・肉・大豆製品は良質なタンパク質を含み体力がつきます。遊んで、よく食べて、ぐっすり寝て、よく笑う。そんな毎日が免疫力を自然に高めてくれます。

まだまだ、寒い毎日です。ご家族で暖かくお過ごしください。



## ~2月の予定表~ “親子の交流ひろば”

利用日時 … 月曜日～金曜日 9:00～16:00 (時間内で自由に利用できます)  
妊婦の方もお気軽にいつでもご利用いただけます。

月	火	水	木	金	土
2	3 ⑤にこにこたいむ 10:30	4 絵本のひろば 10:30	5 ⑤にこにこたいむ 10:30	6 こそだてひろば 9:30～11:30 栄養相談 11:00～12:00 離乳食講習会 ランチルームはお休み	7 土曜開館 9:00～11:30 <b>香南市在住の方のみ</b>
9	10 ⑤にこにこたいむ 10:30	11 建国記念の日	12 ⑤にこにこたいむ 10:30	13 こそだてひろば 9:30～11:30	14 土曜開館 9:00～11:30 <b>★育児学級『パパの会』 香南市在住の方のみ</b>
16	17 ⑤にこにこたいむ 10:30  ランチルームはお休み	18 にこ e co お渡し期間 2/17～2/27	19 ★育児学級 『骨盤ケア教室』 10:00～11:00	20 こそだてひろば 9:30～11:30 栄養相談 9:30～10:30 「にこなん」で遊ぼう！ 13:00～16:00	21 土曜開館 9:00～11:30 <b>香南市在住の方のみ</b>
23 天皇誕生日	24 ★育児学級 『食育のおはなし』 10:00～11:00  ランチルームはお休み	25 絵本のひろば 10:30	26 ★育児学級 『助産師による 産後ママヨガ』 10:00～11:00	27 こそだてひろば 9:30～11:30	28 土曜開館 9:00～11:30 <b>香南市在住の方のみ</b>



令和7年度 出張ひろば予定表	
曜日	9:00～12:00
月	野市東こども園 「おひさまひろば」
火	香我美おれんじ保育所 「あのねひろば」
木	夜須こども園 「すくすくひろば」

〈出張ひろば休み〉  
香我美おれんじ保育所…3日

香南市総合子育て支援センター「にこなん」  
〒781-5232  
高知県香南市野市町西野 2072-4  
TEL 0887-50-5257  
FAX 0887-50-5258



### ★育児学級『パパの会』

日 時…14日(土) 9:30～11:00 (香南市在住の方のみ)



今年度2回目の「パパの会」です。日頃の子育てのことなど、パパならではの視点で共感できることがあるのではないかでしょうか。  
日頃の悩みや疑問などをみんなでワイワイ話しましょう。

土曜開館は通常通りあります。

### ★育児学級『骨盤ケア教室』

日 時…19日(木) 10:00～11:00

講 師…國常 文佳 理学療法士

定員数…10組 事前予約で定員に達し次第終了となります。



産後は骨盤が歪んでいることがあります。バランスボールを使って楽しみながら産後の骨盤ケアをしませんか。赤ちゃんと一緒に参加できます。  
※水分補給をするための飲み物やタオルを持参のうえ、動きやすい服装でお越し下さい。

### ★育児学級『食育のおはなし』

日 時…24日(火) 10:00～11:00

講 師…西森 海輝 栄養士

定員数…12家庭 事前予約で定員に達し次第終了となります。



食に関する講話から、食の知識を増やし「野菜を食べない」「子どもが食べる食事の適量がわからない」など、不安や疑問に思うことを栄養士に聞いてみませんか。

### ★育児学級『助産師による産後ママヨガ』

日 時…26日(木) 10:00～11:00

講 師…石元 真恋 助産師

定員数…10組 事前予約で定員に達し次第終了となります。



(産後1か月以上1年末満)

ゆっくり体を動かして骨盤をケアしたり、呼吸を整えたり、ヨガの心地よさを感じながら心と体をリラックスさせましょう。

※水分補給をするための飲み物やタオルを持参のうえ、動きやすい服装でお越し下さい。

### ★育児学級『なかよしアートを作ろう』

日 時…3月2日(月)～6日(金)

9:00～16:00



お家の方とお子さんの手形をカラフルに飾り付け、なかよしアートを作りましょう。