



すくすく



2026年 NO4
5月29日発行

経塚保育園子育て支援室 TEL 83-2096
まあるくなあれ♪
アルパきっずらんど TEL 82-6011

市内にはいくつかの育児関連サークル（子育てサークル）があります。保護者の情報交換の場や、親子でゆっくりとした時間を過ごしたり、お友達作りなど、子育て中だからこそ楽しめることがたくさんあります。今年度も引き続き参加者を募集しているサークルがありますのでご紹介します。詳しくは、子育て支援室までお問い合わせください。

★ うりぼうず ★

- 毎月1回 午前10時～11時30分頃
 - 子どもやママが気軽に楽しく参加できるサークルで、少人数で自由気ままに活動しています。
 - 参加する子ども達の年齢に合わせて活動内容を決めています。赤ちゃん～3歳頃までのお子さんとママの参加をお待ちしています！
- お問い合わせ サークル代表 吉澤



★伊南子ども劇場★

- 伊南子ども劇場は、プロの本物の舞台を観ることで心を豊かにしたり、キャンプ等の体験活動をすることで、地域の仲間と楽しみながら子育てできるような活動をしています。
 - 今年度の活動（予定：日時は変更になる場合もあります）
 - ①年齢に応じたプロの舞台の鑑賞活動
 - ②自主活動
キャンプやクリスマス会など、楽しい活動を企画し楽しんでいます。東伊那の森のなかであそびじゅくを毎月1回（全5回程度）行っています。
 - ③未就園児対象「ぼけっとクラブ」開催
毎月1回（基本第2火曜日）午前10時～11時30分
場所：ふれあいセンター他
内容：親子体操、季節の遊びや工作
- お問い合わせ 伊南子ども劇場 83-4130（運営委員長：遊佐）



★ エアロとママヨガ ★

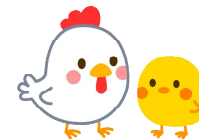
- 毎月2回 隔週木曜日 午前9時30分～11時
 - 場所 東伊那公民館 2F大研修室
 - 内容
 - ・青竹ふみふみ お喋しながら今日の体調確認
 - ・ウォーミングアップ ノリノリの音楽で体をほぐす
 - ・エアロパート かんたんなマーチからステップ
- ☆普段はなかなか意識出来ない筋肉を目覚めさせましょう
・立位にて スクワット コンディショニング ・ヨガ、ピラティス
☆マットの上でストレッチ中心に筋トレそしてリラックス
・クールダウン シャヴァーサナ
☆いつも頑張っている体を休ませながらリラックス
- お問い合わせ サークル代表 中村

☆持ち物
上履き、ヨガマット、
飲み物、フェイスタオル
☆会費 1回500円



★親子リズム★

- 毎月第2土曜日 午前10時～正午
会場：地域交流センター（赤穂公民館）
 - 親子のふれあいと子どもの発達をめざし、リズム運動、わらべうた、絵本、季節の行事等を中心に、体を動かしたり、工作、お絵かき、ぬり絵等をして遊びます。また、お母さん、お父さん同士の交流をはかったり、日頃の出来事や子育ての悩み等を話し合ったり、意見交換の場をつくります。
- お問い合わせ サークル代表 吉見



★子育てサークル・ひらけごま★

- 毎月1回 第2木曜日 午前10時～午後2時
 - 場所：高砂園
 - 午前中はヨガや工作など簡単な企画物をして行っています。白いご飯を持参してもらい、みんなでカレーランチをします。のんびりゆっくりみんなでいい時間を過ごしましょう。
- お問い合わせ サークル代表 永井

カレーランチ
1組300円



★ファミリーサポート ぐりとぐら★

○毎月第2水曜日 隔月 午前9時30分～11時30分
または 午後7時～9時



- お子さんのお預かり（伊南を中心に団体・個人・タイムケア）
 - 子育て支援に関する情報交換、意見交換、必要な活動への結びつけ（市内・広域）（定例会、子ども課との懇談、学習会開催など）
 - 子育て支援の必要に応じて学習会、講演会、音楽会などの開催や参加
 - 関連団体等との活動（高砂園、駒ヶ根市ボランティア連絡協議会、子育て関連サークル連絡会、駒ヶ根文化サークル協会、市民活動支援センター）
 - 駒ヶ根市ファミリーサポートセンター協会会員としての登録と託児協力
 - 駒ヶ根市立図書館雑誌スポンサー（福音館書店こどものとも 月刊誌6冊）
- お問い合わせ 代表 0265-81-5612（須田）
ぐりとぐら携帯 090-3221-4666（小倉）

★親と子学び育ちの会 まねき neko★



毎月第1土曜日 午後2時～4時30分 場所：駒ヶ根総合文化センター
＜多世代交流＞みんなの居場所 結の家（みんなのいばしょゆいちゃんち）
不定期開催 午後2時～4時30分

場 所 駒ヶ根総合文化センター・つどいの家

- ・みんなの居場所「ゆいちゃんち」は、こども未来応援プロジェクトの活動で、こどもが「興味のあること、好きなこと」を大人や保護者と一緒に楽しみ互いに褒めて伸ばすことを心がけています

＜フードパントリー＞こどもカフェ「クルるん」 随時 場所：つどいの家

- ・寄付していただいた食品のお裾分けを、大学生仕送り含む子育て世帯を対象に希望者へ配布するボランティア活動です

＜趣味活動＞（保護者対象） 放課後結ちゃんち 対 象：中学生以上
隔月 木曜日 午後5時30分～8時 場所：駒ヶ根総合文化センター

【趣味/推し活】気の合う仲間と自分推しの活動を紹介し合い楽しめます。

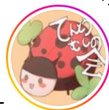
【保護者対象】障がいのあるお子さんを育てているご家庭の相談はピアサポーターや社会福祉士が個別に対応し支援先に繋げていきます。

「障がい児・者理解促進事業」として誰もが安心して暮らせる共生社会の実現に向けて研修、啓発活動を行っています。

Facebook・公式LINE・ホームページで 各種 開催日程をお知らせしています

お問い合わせ サークル代表 北澤 83-2096（子育て支援室）

★てんとうむしの会★



○不登校・登校登園しぶりの家族会【てんとうむしの会】 交流会
偶数月1回 午前10時～正午

○発達障害家族会【ぼちぼち】交流会 奇数月1回 午前10時～正午

- ・場所 高砂園 ・参加費 無料
- ・同じ立場の親同士が繋がり、安心して気持ちや情報を共有しています。

○保育園・学校へ行きづらい、行っていない子どもと親の居場所

「みなみい～ね」 毎週 水・金曜日 午前9時～正午

- ・場所 みなみ子ども交流センター ・参加費 無料
- ・対象 園児から高校生（小学生以下は保護者同伴）、保護者

好きなことをしながらゆっくり過ごせる場所です。体を動かして遊んだり、本を読んだり、工作などができる部屋があります。保護者のみの参加も可能です。申し込み不要、出入り自由。

日程や場所の変更は公式LINEまたはインスタグラムでお知らせしています。



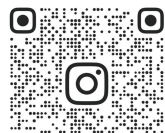
てんとうむしの会
公式LINE



ぼちぼち
公式LINE



みなみい～ね
公式LINE



@MINAMI_NE2024

★たんぽぽの会★



○毎月1回 午前10時～正午

○アトピー・アレルギーの子どもの親の会です。

○アトピー性皮膚炎・アレルギーに関する情報交換や講師を招いての勉強会、日頃の悩みごとの相談など定例会では行っています。

○月1回の定例会と年1回のアトピー性皮膚炎やアレルギーに関する講演会を長野県看護大学小児看護学分野の先生方と一緒にしています。

○電話やメールでの相談にも対応しています。

お問い合わせ サークル代表 小山田



たんぽぽの会
ホームページ