

10月の予定



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
	【鍼灸】 LUNCH	【鍼灸】 DP ①	LUNCH	【鍼灸】 【ヘアカット】	
8	9	10	11	12	13
体育の日 お休み	【鍼灸】 うたの会 *ねんね* LUNCH	【鍼灸】 DP ②	LUNCH	【鍼灸】	LUNCH
15	16	17	18	19	20
生の知①	【鍼灸】 うたの会 *あんよ* LUNCH	【鍼灸】 DP ③	フリーマーケット ⓧLUNCHⓧCo@Bocco	【鍼灸】 【ヘアカット】	ベビーサイン教室
22	23	24	25	26	27
	【鍼灸】 妊婦さんのための お灸倶楽部 LUNCH	【鍼灸】 DP ④	スリング相談会 LUNCH	【鍼灸】	LUNCH
29	30	31			
生の知②	【鍼灸】 LUNCH	【鍼灸】			

土曜ランチ 始めました！ 毎月第2第4土曜日 お友達やご家族と一緒にご利用ください。

【Co@Bocco】 月～金曜日 12:00～16:30 ワンドリンク 200円～

【LUNCH】 毎週火・木・第2・4土曜日 12:00～14:30 1食700円 10食限定

【妊婦さんのためのお灸倶楽部】 毎月第4火曜日 11:30～12:30 部費500円(別途お灸お譲りします) ***要予約***

【DP(旧BabyShiatsu)】 偶数月水曜日 10:00～11:00 全4回(1500円/回) ***要予約***

【生の知(いのち)のおはなし会】 毎月第1第3月曜日 参加費800円(お茶とケーキ付) ***要予約***

【コトバのコト.】 奇数月の水曜日 4回連続講座 10:30～12:00 参加費500円(+500円でケーキセット付) ***要予約***

【フリーマーケット】 毎月第3木曜日 11:00～14:30頃

【うたの会】 第2火曜日 ねんね、第3火曜日 あんよ 11:00～12:00 参加費:600円 予約不要

【スリング相談会】 毎月第4木曜日 10:00～12:00 参加費無料 予約不要

整体 10/28 (日)

ご予約・お問合せは、小川まで

E-mail: littleliver4415@gmail.com

ファミリーサロン (有) 母と子のサロン

〒185-0022 東京都国分寺市東元町 1-38-32

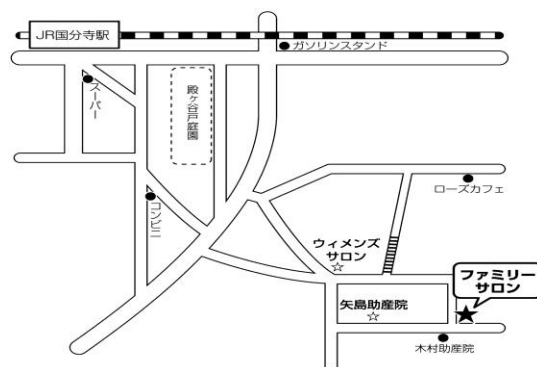
TEL&FAX 042 (326) 2414

営業時間 9:30～17:00 (日・祝・休業)

電話対応 月・水・金 9:30～20:00

HP: <http://familysalon.net>

ブログ: <http://familysalon.jugem.jp/>



駐車場を完備しておりません。
お手数ですが、お車でお越しの方は、駅周辺の駐車場をご利用下さい。

10月の北町親子ひろば

日	月	火	水	木	金	土
	1 親子ひろば	2	3	4	5 親子ひろば	6
7 北町地域 センター まつり	8 体育の日	9	10	11	12 親子ひろば 助産師相談	13
14	15 親子ひろば	16	17	18	19 親子ひろば	20
21	22 親子ひろば	23	24	25	26 親子ひろば お誕生会	27
28	29 親子ひろば	30	31			

食欲の秋ですが・・・

ず〜っと暑かったこの夏、ところが9月に入ると急に雨が増え、気温もガタッと下がりました。夏の疲れた身体に休息を与えられるような、けれど、あまりの変化についていけないような。。しんどい思いをした方も多いのではないのでしょうか？

季節は秋。「秋」といえばいろいろありますが、やっぱり「食欲の秋」でしょうか。日本は四季がしっかりしていて、野菜、果物、魚などの食材の「旬」が変化していきます。同じように、私たちの身体も、四季とともに変化しているそうです。

「身体感覚を磨く12カ月」(松田恵美子、筑摩書房)によると、この時期私たちの体の中では、夏の間にかけて開いていた骨盤が冬に向かってだんだん閉まっていき、感受性が高まるそうです。芸術の秋とか読書の秋とかも言いますが、実は私たちの身体の感受性がそうさせているようです。ちなみに、骨盤が閉まっていく途中の身体に、「量」が勝負の「食欲」は不自然なんだそうです。身体が“冷え”てくると胃酸過多傾向になり、それを緩和しようとたくさん食べたくなる…。つまり「いっぱい食べたい」は“冷え”のサインかもしれません。栄養を蓄えたおいしい旬のものに彩や愛情など感受性を刺激する何かをプラスして「食欲」を満たすのが健康的なのかもしれません。「ああおいしい」と心を入れて言ってみるのもひとつかな。言ってもらえたら最高ですけど。。

★助産師相談★栄養士訪問★

奇数月第1月曜日、栄養士！
偶数月第2金曜日、助産師！（11時～13時）
お気軽にお声掛けください。

★お誕生会★

10月26日です。手形（足形）のお誕生カードをプレゼント。
「うた♪」を歌ってお祝いします。



月曜日10時～12時
金曜日10時～14時 開催中！
国分寺市北町3-2-13 北町地域センター2階・和室
エレベーターでベビーカーのまま上がれます♪