

# 11月の予定



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			【ヘアカット】 LUNCH	【鍼灸】	祝文化の日 おやすみ
5	6	7	8	9	10
生の知③	【鍼灸】 LUNCH	【鍼灸】 コトバのコト。①	⑧ヘアカット LUNCH	【鍼灸】	LUNCH
12	13	14	15	16	17
	【鍼灸】 うたの会 *ねんね* LUNCH	【鍼灸】 コトバのコト。②	【ヘアカット】 フリーマーケット ⑧LUNCH⑧Co@Bocco	【鍼灸】	ベビーサイン教室
19	20	21	22	23	24
生の知④	【鍼灸】 うたの会 *あんよ* LUNCH	【鍼灸】 コトバのコト。③	⑧ヘアカット スリング相談会 LUNCH	祝勤労感謝の日 おやすみ	LUNCH
26	27	28	29	30	
	【鍼灸】 妊婦さんのための お灸倶楽部 LUNCH	【鍼灸】 コトバのコト。④	【ヘアカット】 LUNCH	【鍼灸】	

**土曜ランチ 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

〒185-0022 東京都国分寺市東元町 1-38-32

**母と子のサロンファミリーサロン事業部**

TEL&FAX 042 (326) 2414

営業時間 9:30～17:00 (日・祝休日)

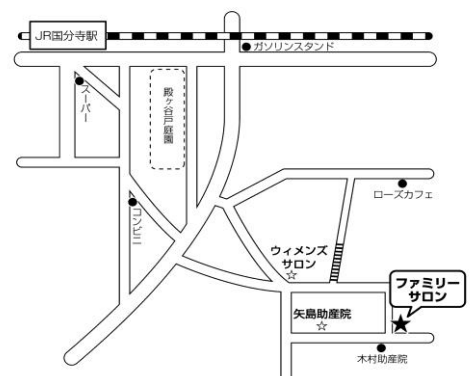
電話対応 月・水・金 9:30～20:00

HP <http://familysalon.net>

ブログ <http://familysalon.jugem.jp/>



ブログにジャンプ



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。

# 11月の北町親子ひろば

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 親子ひろば	3
4	5 親子ひろば 栄養士訪問 ミニ相談会(歯科)	6	7	8	9 親子ひろば	10
11	12 親子ひろば	13	14	15	16 親子ひろば	17
18	19 親子ひろば	20	21	22	23 祝勤労感謝の日	24
25	26 親子ひろば	27	28	29	30 親子ひろば お誕生会	31

## ねぞうが悪いのは良い？わるい？

子どもは、ゴロゴロとねぞうが悪いもの。わかってはいるけど、隣で寝ていたらイタイ目にあうし、掛布団をはいだら風邪をひかないか心配になるし…。親は、悩まされますネ。でも、子どものねぞうは悪くて良い！そうなんです。ねぞうが悪いのは、脳がしっかり休めている証拠！脳が休んでいるから、姿勢を保ったり体の位置の認識もおやすみ～。それに、日中活発に動く⇒深い眠りにつく⇒ねぞうが悪い となるそうです。そして、寝返りをうつのは、血液の循環が滞るのを防ぐためでもあるとか。子どもは基礎代謝が高いので、布団をはいでも簡単に風邪をひくことはないそうですが、お腹をこわしやすいので、腹巻を忘れずに！また、体温が少し下がった方がよく眠れるそうで、そのためには皮膚から熱を発散する必要があり、手足は出しておいてもいいそうです(熱を逃すために、条件反射でゴロゴロすると)。とはいえ、これからどんどん寒くなる季節。気をもむことになりそうですネ。あ、ちなみに大人のねぞうが悪いのは、ストレスがかかっているからで、ダメみたいですよ～。

**ミニ相談会 11月5日(月)・10時～11時30分(受付)**  
～健康センターの歯科衛生士さんが北町で出張歯科相談～

いつから歯磨きすればいい？ すごく嫌がるんだけど…  
お子さんの慣れたひろばで、気軽に相談してみましょ。

**持ち物：母子手帳・日頃お使いの歯ブラシ**

お早めにお越しください。

### ★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★

第4金曜日は、その月生まれのお友達のお誕生会です！  
お誕生カードをプレゼント♪  
ひろばに遊びにきているお友達からは「うた♪」のプレゼント！

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♪