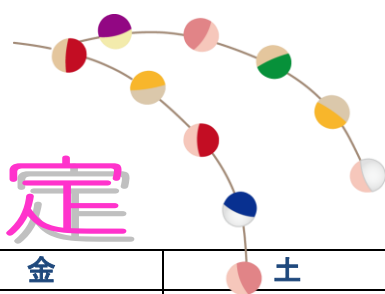


# 2018

# 1月の予定



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
<b>年始休日</b>				【鍼灸】	ⓧ <b>整体</b> 結・産後 お灸クラス
8	9	10	11	12	13
成人の日	【鍼灸】 うたの会 *ねんね* LUNCH	【鍼灸】 コトバのコト① 結・BabyShiatsu/食 ⓧCo@Bocco	【ヘアカット】 LUNCH	【鍼灸】	【整体】 妊婦さんのための 整体講座
15	16	17	18	19	20
【整体】	【鍼灸】 うたの会 *あんだよ* LUNCH	【鍼灸】 コトバのコト② 結・交流会	【ヘアカット】 フリーマーケット ⓧLUNCHⓧCo@Bocco	【鍼灸】	ⓧ <b>整体</b> ベビーサイン教室体験会 ベビーサイン教室
22	23	24	25	26	27
【整体】 結・産後 整体クラス	【鍼灸】 妊婦さんのための お灸倶楽部 LUNCH	【鍼灸】 コトバのコト③	【ヘアカット】 スリング相談会 LUNCH	【鍼灸】	【整体】
29	30	31			
【整体】 生の知①	【鍼灸】 LUNCH	【鍼灸】 コトバのコト④			

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

【LUNCH】毎週火・木曜日 12:00～14:30 1食700円 10食限定

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

【生の知のおはなし会】参加費 800円(お茶とケーキ付)

【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\***

【妊婦さんのための整体講座】開始 第2土曜日 11:00～約40分 参加費500円(資料代込) **\*要予約\***

【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

【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\***

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

※ **結ぼっこ** は、東京子育て応援事業助成金対象の産前産後子育てサポート事業です。

ファミリーサロン  
**Family Salon**

〒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

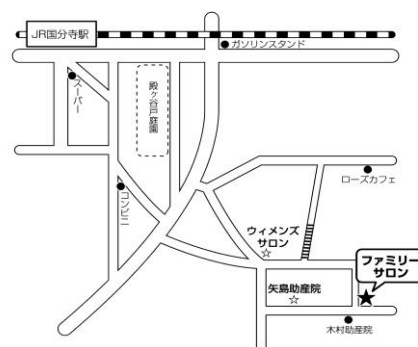
営業時間 9:30～17:00 (日・祝休日)

電話対応 月・水・金 9:30～20:00

HP <http://familysalon.net>

ブログ <http://familysalon.jugem.jp/>

※ 予定の変更など blog にてお知らせしております。



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

# 1月の北町親子ひろば

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 親子ひろば	6
7	8 成人の日	9	10	11	12 親子ひろば	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 栄養士訪問	30	31			

## 見出しをヒントに!



育児書や育児雑誌って気になるけど、時間がなかったり疲れてしまったりして、なかなか読めない! そう思っているママはいませんか?最後まで読みきれたらいいのだけれど、それがけっこう難しい。ならば、見出しだけ、目次だけを見て、読んだことにしておきましょう! というのはどうでしょう?

ある本の目次には、「ママじゃないとイヤ! は、ちゃんと育てている証拠」「痛い痛いのとんでいけーは、痛みの承認と共感」とあります。イヤは大変だけれど、安心していいことなんだ・痛いの〜は、子どもの気持ちに寄り添っているんだ・など、ちょっとでも自分なりの解釈ができると、子育てにもプラスになりそうですよね。そして余裕がある時には、その先を読みすすめてみる…。そんな読み方もアリですよネ。

新聞記事に子育て本の紹介が載った時には、紹介している部分だけでプラスにできそう。`怒鳴らないたたかない子育て`では「ママがイライラしたら、深呼吸をしたり、その場を少し離れたりするなど、自分の気持ちを抑える方法をあらかじめ考えておくといい。気持ちを書き出すのも手」と。なるほどー。もうそれだけで十分! 一度にあれこれ詰め込まなくていいんだもの、1つ2つそうかと思えたら、もうそれだけでめっけもの。なんだか、ホッとしませんか? 読もうと気負わず、自分が受け入れられるペースですすめていけるといいですね。

…余談ですが、幼少期の子育てのアドバイスって、子どもが大きくなってからでも当てはまることがいっぱいあるんですヨ。いくつになっても子育ての基本は同じかな?

今年も北町親子ひろばを盛り上げていけるよう頑張ります。

皆さんのご協力もよろしくお願いいたします。

(平林・松本)

### ★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)  
1月は第5月曜日です  
お気軽にお声掛けください。

### ★お誕生会★

第4金曜日は、1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♪