

発行 令和7年 5月 第169号
藤枝おやこ館運営協議会
藤枝市前島1丁目7-10 BiVi 2階
開館時間 10:00～12:30、13:00～16:00
休館日 水曜日、年末年始など
電話 (054) 631-5780

1	木	
2	金	
3	土	休館日
4	日	休館日
5	月	休館日
6	火	ひよこちゃんおはなし会(ほっこりんの部屋)
7	水	休館日
8	木	
9	金	
10	土	まちの保健室
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	休館日
15	木	産後ケアわかば(ほっこりんの部屋)
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	お楽しみ会 リラックスヨガ(ほっこりんの部屋)
21	水	休館日
22	木	
23	金	
24	土	みんなの相談会
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	休館日
29	木	
30	金	
31	土	



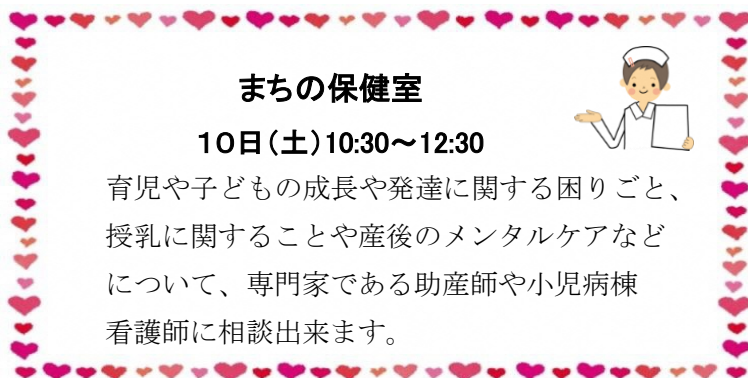
最新情報はコチラから！



ひよこちゃんおはなし会

6日(火) 10:30～11:00

絵本、パネルシアター、手袋人形、紙芝居、わらべうた、手遊びなど



まちの保健室

10日(土)10:30～12:30

育児や子どもの成長や発達に関する困りごと、授乳に関することや産後のメンタルケアなどについて、専門家である助産師や小児病棟看護師に相談出来ます。



産後ケアわかば ～リフレッシュヨガ～

15日(木) 10:15～受付開始
10:30～11:30

予約受付

4/21(月)～《定員6組》

対象：生後2ヶ月～6ヶ月位の赤ちゃんとそのママ

ココロの悩みやカラダの辛さを我慢していませんか？
産後の骨盤を整えるヨガの後、気持ちをラクにしてそれぞれの体験を聞き合うイベントです。

お楽しみ会 ～ママのためのリラックスヨガ～

20日(火) 10:15～受付
10:30～11:30

予約受付

4/21(月)～《定員5名》

☆託児付き☆

対象：産後6ヶ月以降のママ

自分だけの時間を作りましょう。
ゆったりとした呼吸をしながら、
ゆっくりと身体をほぐしてリラックス。
心と身体が穏やかになります。



みんなの相談会

24日(土)10:00～12:00

予約受付

4/21(月)～

対象：子育てに関わっている保護者など

相談枠：①10:00～ ②11:00～ ☆託児あり☆

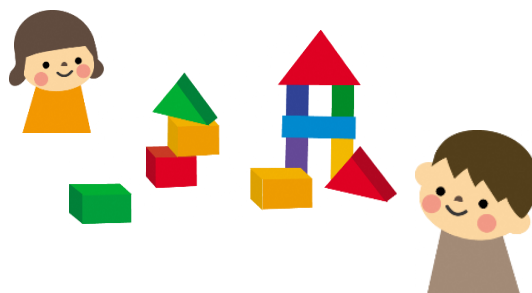
藤枝おやこ館をご利用の皆様へ

- ・入館時、人数の制限があります。ご不便をおかけしますがご了承ください。
- ・利用可能時間を入館から 60 分以内とさせていただきます。
- ・午前中『ほっこりんの部屋』（和室）が使用できない日があります。
- ・藤枝おやこ館はボランティアによる運営を行っているため、ご家族に体調不良の方がいる場合にはご利用をお控えください。
- ・ごみの持ち帰りにご協力をお願いします。
- ・使ったおもちゃなどは各自で片付けましょう。

子どもから目を離さないでください。
思わぬ事故につながります。

忘れものや落とし物はありませんか？

3ヶ月経過した忘れ物・落とし物は
処分させていただきます。
お帰りの際は、忘れ物・落とし物に
ご注意ください。



育児を応援する行政サービスガイド
『ママフレ』を
ぜひ、ご活用ください



6月の予定

6月 3日(火)ひよこちゃんおはなし会
6月 5日(木)子育てほっとたいむ
6月10日(火)食育相談 にこにこほっぺ
6月13日(金)赤ちゃん遊ぼう A in おやこ館
6月23日(月)出張健康相談 えだっこルーム
6月28日(土)みんなの相談会

★詳しくは6月のおたよりをご覧ください

子育て相談&青少年の悩み相談

ちょっとした事でも相談できます。

話しながら少しひと息しませんか。

気軽に受付スタッフにお申し出ください。

要予約 無料 TEL054-631-5780