

マインドフルネスとは、今この瞬間に心と体に起こっている感覚を観察して、気づいていくトレーニングのひとつです。

今回は、ハンドマッサージを通してマインドフルネスを体験してみました。自分の心地よさ、心地よくなさ、どちらでもない感覚をじっくり感じることで、より自分のことを知る体験をしました。参加された皆さん、リラックスした様子でした。

今後の日程は、11月14日(アロマエッセンスで遊ぼう)、12月5日(お家で簡単カラーセラピー)の予定です。両日、参加無料です。皆様のお越しをお待ちしております。



きらりんイベント情報

■11月1日(金) 第16回 こども健康サロン

「ウイルスによって起きる子どもの病気」

小児科の先生がおやこの広場にいらっしゃいます。日頃気になっている事についてお話を聞ける機会です。講師：県立高田病院小児科医 大木 智春 医師
時間：10:30~11:30
当日参加OK!

■11月6日(水) おやこの広場休み

スタッフ研修のため **おやこの広場は終日お休み**となります。ご了承ください。

■11月12日(火) おでかけきらりん「アバッセたかた」

時間：10:00~11:30
手作りおもちゃキットをプレゼント♪
なくなり次第終了となります。
おやこの広場も通常開所

■11月13日(水) 出張育児相談会

市の保健師さんに発達や育児、離乳食の相談が出来ます。普段から気になっていることを相談してみませんか？
時間：10:00~11:30
持ち物：母子健康手帳
当日参加OK!

■11月14日(木) マインドフルネス

「アロマエッセンスで遊ぼう」

親子でアロマに癒されながらマインドフルネスを体験してみませんか？
講師：鈴木 美感子 氏
時間：10:00~12:00
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、水分補給用の飲み物
当日参加OK!

■11月15日(金) おでかけきらりん「朝日のあたる家」

「りんごコースター」

講師：柳下 サキ子 氏
時間：10:00~11:45
場所：朝日のあたる家 現地集合・現地解散
材料費：300円
持ち物：裁縫セット
(持っている方はご持参ください。なくても大丈夫です)

申込みが必要(申込期間：11月1日~14日)
▶広場・専用申込みフォームから申込みが出来ます。
おやこの広場も通常開所



■11月20日(水) りんごクッキング

10月に収穫したりんごを使ったレシピを紹介します♪
講師：調理師・食生活アドバイザー 鈴木 美感子 氏
時間：10:00~12:00
材料費：200円
持ち物：エプロン・三角巾
※お料理はお持ち帰りとなります。
申込みが必要(申込期間：11月1日~15日)
▶広場・専用申込みフォームから申込みが出来ます。



■11月22日(金) 身長・体重測定&スクラップブック

時間：10:00~11:45、13:30~14:45
※終了時間の30分前までに広場にお越しください。
当日参加OK!

■11月25日(月) こんにちは赤ちゃん・プレママデー

受付時間：10:00~10:20 終了時間：11:30
場所：コミュニティホール(和室)
対象：1歳を迎える誕生日までの乳幼児を持つご家庭、プレママ、プレパパ
持ち物：母子健康手帳、バスタオル、おむつ替えシート
※お弁当ひとつ300円
申込みが必要(申込期間：11月1日~22日)
▶広場・専用申込みフォームから申込みが出来ます。
おやこの広場も通常開所

■11月26日(火) 一時預かりデー

時間：9:30~11:30(受付9:15~)
場所：コミュニティホール(和室)
申込みが必要(申込期間：11月1日~25日正午まで)
▶広場で直接申し込みをしてください。
詳しくはスタッフまでお尋ねください。
午前中の広場も通常開所
※午後の広場はお休みです。ご了承ください。

■11月30日(土) 海のおくりもので工作をしよう!

貝殻やマリングラス、木などを使って工作するよ♪
講師：陸中海岸青少年の家 指導員
時間：10:00~11:30(受付9:45~)
材料費：マリソックス500円
海のおくりもの(フォトフレーム)400円
対象：小学3年生以下のお子さんをお持ちのご家庭
申込みが必要(申込期間：11月1日~25日)

★専用申込みフォーム★

HPのカレンダー・各SNSのカレンダーページにURLが載っています。



▲朝日のあたる家 りんごコースター



▲りんごクッキング



▲こんにちは赤ちゃん プレママデー



▲海のおくりもので工作をしよう

陸前高田市
乳幼児健診

【1歳6ヵ月児健康診査】 11月15日(金) R5. 3月~4月生まれ 受付：12:45~13:00
【2歳6ヵ月児歯科健康診査】 11月22日(金) R4. 5月~6月生まれ 受付：12:45~13:00
【5歳児健康相談】 11月21日(木) R1. 10月~11月生まれ 受付：12:45~13:00
会場：陸前高田市保健福祉センター(高田町字太田511番地)

