



【発行】仙台市子育てふれあいプラザ若林 のびすく若林

〒984-0811 仙台市若林区保春院前丁 3-1 若林区中央市民センター別棟等複合施設 2F

TEL : 022 (282) 1516

開館時間 : 9 : 00 ~ 17 : 00 (一時預かりは 9 : 00 ~ 16 : 30)

FAX : 022 (282) 1609

休館日 : 月曜日 (祝日を除く)、祝日の翌日



2月の開館について

のびすくは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため2月も引き続き、事業規模を縮小して開館いたします。「ひろば」、「一時預かり」どちらも事前申込制となります。皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

のびすくでは一時預かりを行っています。子どもを預けて食事や買い物に出かけたり、家でゆっくり過ごす時間をつくるなどリフレッシュで利用する方も多くいらっしゃいます。

子育ては休みなく続いていくからこそリフレッシュは大切です。まだ利用していない方もぜひお気軽にお問い合わせください。

【来館にあたっての注意事項】

事前予約が必要です。来館前にご連絡をお願いいたします。
当面の間、「ひろば」のご利用は仙台市内の方に限らせていただきます。

- 来館する方、同居のご家族等で発熱や咳などの風邪の症状がみられる方は来館いただくことはできません。(来館時、体調確認をさせていただきます。)
- マスクの着用(着用が難しいお子様を除く)をお願いします。また、咳エチケットやほかの利用者との距離が近くなり過ぎない等、「3つの密」にならないように注意してください。
- ※ 感染状況等により、利用時間が変更になる場合があります。

《予約について》

- ★ひろば
2/1(水)~2/28(火)分まで
※ひろば利用は1週間に2回までです。
- ★一時預かり
申込日から1ヵ月までです。
※一時預かりは何度でもご利用頂けます。

＜のびすく若林予約申込先＞
 TEL:022-282-1516
 (9:00~17:00)

【2月の利用時間】

	のびすく若林	のびすく宮城野	のびすく仙台	のびすく長町南	のびすく泉中央
ひろば	9:30~12:00 13:30~16:00	9:00~12:00 13:00~15:00	9:30~12:00 14:00~16:30	10:00~12:30 13:30~16:00	9:30~12:30 13:30~16:00
一時預かり	9:00~16:30	9:00~17:30 (土曜は16:30まで)	9:30~16:30	9:30~16:30	9:30~16:30

※新型コロナウイルス感染症の今後の感染状況等により、利用時間が変更になる場合があります。
 ※のびすくの利用方法、その他諸注意について詳しくは、仙台市のホームページをご確認ください。
<https://www.city.sendai.jp/kodomo-chiiki/kurashi/kenkotofukushi/kosodate/azukari/joho/fureai.html>

2月2日は「ダブルケアの日」
 2月は「ダブルケア月間」です。

『ダブルケア』とは、育児と介護など、複数のケアが同時に行われていることを指す言葉です。
 多くの方に知ってもらうため、そして支援の輪を広げるために「ダブルケアの日」、「ダブルケア月間」が定められました。
 身近なこととして考えてみませんか？



イベント報告

12月6日(火)

グループ相談「からだと心のセルフケア」

自身も子育て中のママヨガインストラクターを講師に招き、お子さんが一緒にいてもできる“ママのためのセルフケアとヨガ”を教えました。

体をゆっくり伸ばしたり手のひらを当てて優しくさすったり、お子さんをそばで遊ばせながら、ゆったりとした癒やしの時間を過ごしました。

参加者からは、「ママ目線でのヨガを体験できてよかった。育児や家事の合間にやってみます!」という声が聞かれました。

毎日子育てを頑張っているママたちにとって良いリフレッシュになったようです。

12月9日(金)

14日(水) ぽかぽかタイム



12月から「ぽかぽかタイム」が始まりました。

ひろば内でお子さんを遊ばせながら上飯田たんぽぽホーム地域相談員や若林区保健福祉センター職員にお子さんのことで気になっていること、不安なことなどを相談することができます。

「専門家に気軽にいろんなことを話せて良かった」との声があり、参加した方にとって有意義な時間になったようでした。

ぽかぽかタイムは毎月開催しています。詳しい日時は裏面のイベントカレンダーをご覧ください。