

# 3月 ちゃーむだより



インスタぜひご覧ください。

〒358-0013 入間市上藤沢730-1  
入間市健康福祉センター1階  
入間市子育て支援センター  
TEL070-6484-6837  
利用者支援事業  
TEL070-6484-6883  
開室日：火曜日～土曜日  
(日曜日・月曜日・祝日はお休み)  
開室時間：10:00～15:00

訪れる親子の皆さんやプレママ・プレパパがほっとできるように、スタッフ一同お待ちしております。  
健康の前後やいつもの遊び場・交流の場所として、ぜひご利用ください。楽しいおもちゃや絵本もそろえています。

**日曜開室のお知らせ**  
3月8日(日)10:00～15:00  
健康福祉センターまつりの日に  
ちゃーむ開室します。  
親子と家族で遊びに来てください！  
休憩などにもご利用ください！  
※混雑が予想されますので、**ランチタイム**はなしとさせていただきます。

**予約不要** **ベビーの日**  
3月13日(金)10:00～12:00  
(ふれあい遊びは10:20～10:50)  
0歳のねんねやハイハイのお友達  
集まって一緒に過ごしましょう♪  
11:00～足形でイースターバニーを  
作りましょう！

**東藤沢ちゃーむ3月予定表**  
9:30～14:30  
4日(水)大会議室(POLA)  
11日(水)大会議室  
18日(水)和室(わらべうた)  
25日(水)大会議室  
※ランチタイムは12:00～13:00です。  
レジャーシートを持ってきてください！

**予約不要** **POLAハンドマッサージ** ママに癒しの時間を！  
3月4日(水)10:00～11:30(東藤沢)  
3月5日(木)10:00～11:30

**予約不要** **わらべうたであそぼう 東藤沢和室**  
3月18日(水)10:00～10:30  
親子で歌ってふれあいましょう！

## 3月のカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
2 休	3 	4 	5 	6 	7 	8 
9 休	10 	11 	12 	13 	14 	15 休
16 休	17 	18 	19 	20 春分の日	21 	22 休
23 休	24 	25 	26 	27 	28 	29 休
30 休	31 	<b>予約不要</b> <b>スプリング制作 week</b> 3月25日(水)～31日(火)10:00～11:00 イースターバニーの好きなにんじんを足形で作ろう♪				

マークは開室日。予約なしでご利用いただけます。  
 マークはイベント日です。  
 マークは東藤沢ちゃーむも開室日です。

・体調がすぐれない時はご利用をお控えください。  
・イベント等は、やむを得ない事情により、プログラムの変更や開催を中止させていただく場合がありますので、予めご了承ください。

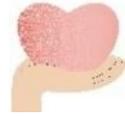
予約  
不要

## 「ママパパ健康測定会」

日時:3月24日(火) 10:00~12:00

対象:子育て中のママパパ みなさま

内容:フォトコーナー 血管年齢チェック 自律神経チェック



New

協力 明治安田

### フォトコーナー

かわいいツールの上でお子さんの寝相アート撮りましょう！  
月齢フォトで思い出に！



### 血管年齢チェック

約 30 秒で血管の老化具合がわかりやすく採点できます。  
あなたの血管年齢はいくつ？



### 自律神経チェック

約3分で、自律神経の活性度やバランス、ストレス度について測定が可能です。

予約制

## ヘッドスパ体験会

頭皮を優しくほぐすことで、心も体もリフレッシュ！  
「少し疲れているな」「リラックスしたい」方におすすめです。

New

日時:3月6日(金)10:00~15:00

対象:未就学児子育て中の方

予約開始:2月17日(火)~

おひとり10分の施術となります。

下記よりご希望のお時間をお知らせください。

- ①10:10~ ②10:30~ ③10:50~ ④11:10~ ⑤11:30~
- ⑥13:10~ ⑦13:30~ ⑧13:50~ ⑨14:10~ ⑩14:30~



## 子育て応援動画 配信中！

~3月31日(火)

★「お父さんのための子育て講座」

パパだからこそできることって  
どんなことかな？

こどもはどう発達していくの？

ママと同じやり方をしなくてもいい？

14分で視聴できます。

お手すきの際にどうぞ  
ご覧ください。



## ちゃーむポイント紹介

### ランチタイム 12:00~13:00

お弁当を持ってきて食べられます。

離乳食もちろんOK！

親子で、お友達とどうぞ！

調乳用のお湯あります。 ミルクは何時でもOK！

電子レンジもありますので使ってください！



授乳室・おむつ交換台あります。

小さいお友達向けのおもちゃや絵本あります。



身長計・体重計・足サイズ計あります。

測定できますので、スタッフにお声がけください。



利用者支援専門員がいます。

お子さんや保護者の方、妊婦さんの様々なお悩みを聴き、  
情報提供し、必要に応じて各関係機関につなげます。

「誰かに話を聞いてほしい」そんな時は、ぜひちゃーむへ！

来室・☎・LINE 相談できます。

相談室でもお話しできます。

相談時間 ちゃーむ開室の火~土

10:00~15:00

相談電話 070-6484-6883



LINE 相談

### ちょこっとフォトスポット

季節に応じたフォトスポットをご用意しました。

お子さんとぜひ一緒に親子写真とりませんか？

