

サンデーコロパン

平日参加できない親子を中心に行う日曜日版コロコロパンダです。

日時：9月27日（日）10：00～11：30

場所：すこやか ひろば

対象：市内在住で令和元年9月1日～令和2年6月27日生まれのお子さんと保護者

申込：①往復はがきを投函②官製はがきを窓口へ

申込期間：8月20日（木）～8月31日（月）

小児科医による健康相談

発達・発育・育児など健康に関する悩みに小児科医が個別にお応えします。

日時：9月29日（火）13：30～14：30

場所：すこやか保健室

定員：5名

申込：電話か来館で直接お申込みください。

毎月実施しております。

- なかなか、ハイハイしません。
 - 足の〇脚が気になります。
 - 頭の形がいびつです。
 - 便秘がちで困っています。
 - 離乳食をなかなか食べてくれません。
- などなど・・・



ちょっとした心配事でも
かまいません。
お気軽にご相談くださいね♪



すこやかスタッフインタビュー！ 「私のストレス解消法」第2弾！！



8月号に引き続きすこやかのスタッフにインタビューを行いました！

いいアイデアが見つかるかも…？



- ペット（ネコやイヌ）と遊ぶ！
（夜に散歩をすれば、誰にも会わないのでおすすめ。ペットにコスプレさせて遊ぶ♪保護犬と戯れる！）
- スポーツ観戦
- ストレッチや運動、ダンス
（自宅で身体を動かし、その後シャワーでさっぱり！
5歳の娘に足の裏を踏んでもらうマッサージも◎
外でテニスをする）



- 料理中のラジオ
（インスタライブやyoutube を聞きながら）
- お風呂でゲーム&読書
- ダンス
（今流行りの NiziU のダンス動画を見ながらひたすら踊る！）
- シャウトする！
（音楽をかけながら大きな声で歌ってシャウト！！）



- 何も考えずに寝る
- 甘い物を食べる！
（大好きなチョコレートやおやつを食べて癒されています）



すこやか通信

調布市社会福祉事業団 調布市子ども家庭支援センターすこやか

調布市国領町 3-1-38 コスピア 2階

TEL：042-481-7733 FAX：042-481-7734

<https://jigyodan-chofu.com/sukoyaka/>

Vol.227 2020.9

9月号

コロコロパンダ他会場 10月～再開します！

10月より、他会場のコロコロパンダを再開します。赤ちゃんと一緒に親子遊びを楽しみましょう♪

対象：実施日に満3ヶ月以上～実施月が1歳の誕生月（末日まで可）

申込期間：9月15日（火）～先着順

申込：電話か来館

会場：市内5か所

定員：会場によって定員が異なり、優先地域があります。（予約は全会場合わせて月に1回まで）

会場や開催日などの詳細は、すこやかホームページ「令和2年度コロコロパンダ年間スケジュール」をご覧ください。

