

今月の
府中市 子育てステーション
ちゅちゅ
chuchu

子育てステーションちゅちゅでは妊娠・出産から子育てまでの切れ目ない支援を提供します。

このページでは子育てに関すること、イベント情報などを発信していきます。

生活リズムを整えましょう

身体には体内時計があると言われて、夜にずれた体内時計も早起きして朝の光を浴びることでリセットができます。また、寝る前は興奮が高まる遊びを避けたり、テレビやタブレットの使用を控えたりすることで早寝につながります。睡眠には個人差や、ご家庭ごとの生活リズムもありますが、新学期に向けて子どもたちと一緒に正しい生活リズムを心掛けていきたいですね。

子育て支援サイト「ちゅちゅ」から妊娠・子育てなどに関する情報がチェックできます！詳しくはコチラ→



産後ヨガ

参加無料



とき 3月17日(木)10:30~11:30

※託児あります。

ところ 子育てステーションちゅちゅ

対象 0~6か月までの子どもと保護者

内容 産後の体調改善や骨盤矯正、リフレッシュ

講師 オフィスプロスタジオ 畑 千尋さん

定員 先着12組

持参するもの バスタオル、水分補給用の飲み物、タオル

※ヨガマットをお持ちの人は持参してください。

申し込み方法 電話で申し込んでください。



離乳食教室

参加無料

とき	ところ	対象
3月18日(金) 10:00~11:00	子育てステーション ちゅちゅ	中期~完了期、生後7か月~1歳6か月までの子どもと保護者

内容 離乳食の作り方のデモンストレーション、食事相談

定員 先着4組

持参するもの ミルク・お茶などの飲み物、替えのオムツと袋、あれば抱っこひも

申し込み方法 1週間前までに電話で申し込んでください。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、教室などが中止となる場合があります。

3月の乳幼児健診

乳幼児健診は当面の間、リ・フレで行います。

対象者には健診の約1か月前に案内を郵送します。

ところ	行事	とき・受け付け時間	対象
リ・フレ	4か月児健診	23日(水)13:00~13:10、13:20~13:30	令和3年11月生まれの子
	10か月児健診	16日(水)13:00~13:10、13:20~13:30	令和3年5月生まれの子
	1歳6か月児健診	1日(火)13:15~13:25、13:35~13:45	令和2年8月生まれの子 ※
	2歳児歯科健診	対象者には個別健診の案内を送ります。	令和元年10月生まれの子
	3歳児健診	2日(水)13:30~13:40、13:40~13:50	平成30年9月生まれの子 ※

※感染予防のため、定員を15人程度としています。翌月の案内となる場合がありますので、ご了承ください。

3月のすくすく相談

ところ	とき・受付時間	内容
子育てステーションちゅちゅ	6日(日)、11日(金)、19日(土)、25日(金) 10:00~12:00	身体計測、離乳食の進め方、育児相談など。事前に予約が必要。
上下保健センター	3日(木)9:30~11:30	

申し込み・問い合わせ先 子育てステーションちゅちゅ…ネウボラ推進課(府中天満屋内・☎44-6688)、健康推進課(上下保健センター内・☎62-2231)