



平成28年度

双子ちゃん・三つ子ちゃん・集まれ！！

♪ 多胎児を育てているママへ ♪



一人だけでも結構大変な育児。
それを2人（3人）同時に育てるのは想像以上に大変です。
（喜びも大きいですけど・・・）
「飛ぶように1日が過ぎていく」「外に出るのがおっくうになる」など
双子ちゃんを育てている人ならではの悩みも尽きません。



子どもたちを遊ばせながら困っていることや教えてほしいことなど
お話できる場所があります。
スタッフやボランティアが、サポートします。
妊娠中のママも来て下さい。

ファミリーポートひらかた多胎児支援「にこにっこ」

今年も月に2回、双子ちゃん向けのプログラムをやっています。詳しくはHPかポートだよりを見て下さい。
裏面に去年開催したプログラムのをせています。お問い合わせは、下記までお願いします。

社会福祉法人 大阪水上隣保館 **ファミリーポートひらかた**
枚方市招堤南町2-50-1 Tel.&Fax 072 (850) 4400
電話での受付・問い合わせ：月火木金曜日 10～17時
土曜日 10～15時
水・日祝休み 駐車場：施設内5台 第2駐車場 15台あります。
ホームページ <http://familyport.jp/>



子育て広場さぶり「サークル双子の会」

スタッフが入って、お話ししたり、子どもと遊んだりします。月に一度、開催しています。詳しくはHPかさぶりだよりを見て下さい。お問い合わせは、下記までお願いします。

子育て広場さぶり 月・火・木・土曜日
開放時間：9:30～16:00（水・日・祝 休み）
573-0042
枚方市村野西町5-1（サブリ村野内）
Tel&Fax 072-807-5336

管原生涯学習市民センター

双子を子育て中か経験者同士で情報交換しています。子どもと一緒に参加してください。月1回第三金曜日。
時間：14時～16時。詳しくは下記にお問い合わせ下さい。

管原生涯学習市民センター
〒573-0163 枚方市長尾元町1-35-1
Tel050-7102-3141 Fax866-8820



～去年、ファミリーポートひらかたではこんな企画をやりました～

内 容	時 間
「今年初めてのにこにっこ」 みんなでホットケーキを作ります。 持ち物：エフロン・三角巾・お皿・フォーク コップ	10:00～12:00
ファミリーサポート登録会 ファミサポの説明と登録ができます。	14:00～15:00 (登録会) 15:00～16:00 (おしゃべりタイム)
運動遊び・手遊び・ふれあい遊び 自由遊び・お母さんのおしゃべりタイム絵本などとして遊びます。	14:00～16:00
講師を招いてヨガ体操！！「自力整体ヨガ」 東洋医学という経路を簡単なポーズで刺激し 体を緩めて骨盤や体の歪みを調整していきます。 持ち物：ストールor長めのタオル・水分 ※保育あります。	14:00～15:00
運動遊び・手遊び・ふれあい遊び・自由遊び・お母さんのおしゃべりタイム・絵本 などとして遊びます。	10:00～12:00
「お楽しみ会！！」 フルーツポンチを作ります。	14:00～16:00
マール絵の具でお魚作り！！ マール絵の具を使って作ります。 汚れて良い服装で来てください。	10:00～12:00
クレヨンでお魚作り！！ クレヨンを使って作ります。 汚れて良い服装で来てください。	14:00～16:00
夏祭り ヨーヨー・魚釣り・スーパーボール 万華鏡作りなどします。	10:00～12:00
運動遊び・手遊び・触れ合い遊び 自由遊び・お母さんのおしゃべりタイム 絵本などとして遊びます。	14:00～16:00
講師を招いてヨガ体操！！ 保育あります。	10:30～11:30
お月見団子作り！！	14:00～16:00