



2025 年 4 月 発行

こどもサポート鈴鹿
つどいの広場
“トゥインクル”



トゥインクルの駐車場は出入口が狭く段差もあるので、気を付けてゆっくり出入りしてください

＜4 月講座＞

「知ろう！備えよう！親子防災術」

講師：防災士 前畑寛子さん

災害時の状況、非常時の対応や備蓄について
などお話ししていただきます

- ・日 時：4 月 16 日(水) 10:00 ～ 11:30
- ・募集数：6 組程度(兄弟姉妹での参加は先着 2 組まで)
- ・持ち物：筆記用具・水分補給できるもの
- ・申込受付：4 月 1 日(火)～

来所または電話で受け付けます

申込受付時間は 9:30 ～ 14:30 です

当日は講座のため、通常開館は 12 時～となります

＜保健師来所＞

身体測定・育児相談を行います

- ・日 時：4 月 24 日(木) 10:00 ～ 11:30
- ・場 所：トゥインクル ティールーム
- 10:00～・10:20～ は 1 組 20 分の予約制
- 10:40～11:30 は当日受け付けます

身体測定だけでも OK です

- ・予約受付開始：4 月 10 日(木)～

来所または電話で受け付けます

申込受付時間は 9:30 ～ 14:30 です

お問い合わせは講座・保健師相談ともに

開館時間内に下記の電話番号まで

☎ トゥインクルダイヤル ☎

*月～金曜日 12:30 ～ 14:30

どんなことでもお気軽にお電話ください

＜電話番号＞ 059-383-1322



4 月の予定

月	火	水	木	金
	1	2 お話し会	3	4
7	8	9 お話し会	10	11
14 食事休 駐車場 前のみ	15 駐車場 前のみ	16 午前：講座 通常開館 12 時 午後：お話し会	17	18
21	22	23 お話し会	24 保健師相談 食事 12 時～	25
28	29 休	30 お話し会		

*水曜日のお話し会は、午前と午後、それぞれ 1 回ずつ行います

*16 日(水)・24 日(木)は食事時間が 12:00 から 13:00 となります

*14 日(月)は会議があるためお食事は出来ません

*14 日(月)・15 日(火)は会議があるため、駐車場は前のみご利用できます

トゥインクルの利用方法

*予約は不要です(講座など予約が必要な場合もあります)
利用者の人数によっては、入場制限をさせていただくことがあります

*子ども、保護者ともに、風邪の症状(37.5℃以上の発熱・咳・くしゃみ・鼻水など)がある方、体調不良時はご利用をお控えください

*食事は 11:00～13:00 の間にティールームでお願いします(講座等で時間が変更になる場合があります)

換気・消毒を随時行い、安心して利用
していただけるように努めたいと思います

3 月の講座は



「親子でヨガを楽しもう」でした

事前にお聞きしていた・肩こり・腰痛・冷え性の解消・
座位時の尾骨の違和感の改善・子どもと出来るヨガを
知りたいなどの声に沿って、ストレッチやヨガを教えて
いただきました。保護者のお腹に乗せてもらい嬉しそうなお
子さんの笑顔や、大人の真似をしてポーズをとる微笑ま
しい姿も見られ、和やかなひと時となりました。
参加者の方からは「冷え性改善やすき間時間のストレッチを
知れた」「日頃深く呼吸することがないのでリラックス
できた」「ゆったりとしたペースで無理なく参加できた」
「目を閉じリラックスすると眠りに入りたくなる程
だった」などの声が聞かれました。

次回のプレママ・プレパパのつどい

6 月 17 日(火) 10:00～11:15 頃

- ・対 象：プレママ・プレパパとその家族
- ・内 容：トゥインクル、鈴鹿市ファミリーサポート
センターの紹介

講座「0 ヶ月からの遊びと生活」

- ・生まれるまでに知りたいこと
- ・きょうだいを育てる～生まれるまでと生まれてから～

詳しくはスタッフまでお問合せください

前回参加された方の感想

「おむつ交換のお話、ためになりました」

「0 歳からできることをたくさん教えていただきました。
また上の子との関わり方もとても勉強になりました」など
の声が聞かれました。

鈴鹿市桜島町 6 丁目 20-3 TEL&FAX 059-383-1322

トゥインクルは月曜～金曜日 9:30 ～ 14:30

祝日はお休みです・お問い合わせは開館時間内をお願いします