



10月の予定 時間 10:00~11:30

10月8日・22日(火)

初めてのリトミック 定員 各15名

講師 榊原昭子氏

(全日本リトミック音楽教育研究・

ダルクローズ音楽教育学会員)

対象 1歳6か月以上

☆2講座制(入れ替え制)とさせていただきます。いずれか1講座のみの参加とさせていただきます。

①10:00~10:40 ②10:45~11:25

☆下のお子様を連れて参加される方は、予約時にお伝え下さい。

※保険料として一人 9 円徴収させていただきます。(親子2人で18円になります。)

10月16日(水)

ママと一緒にベビータンゴ

講師 堀部和歌子氏

(日本3B体操協会公認指導士)

対象 4か月~今月1歳になる子

定員 15名

持ち物 バスタオル

☆ベビーマッサージやリズム体操、育児の話など楽しいひと時を過ごします。動きやすい服装でお越しください。

※保険料として親子一組につき30円徴収させていただきます。

10月23日(水)・25日(金)・28日(月)・30日(水)

ハロウィンの飾りを作しましょう

定員 各15名

対象 23日(水) 1歳6か月未満

25日(金)・28日(月)・30日(水)

1歳6か月以上

(いずれか都合のよい日にご参加ください)

☆ご兄弟での参加は支援センター職員にお問い合わせください。

10月29日(火)

絵本で子育てしませんか

講師 清水美智子氏 (名古屋経営短期大学講師)

定員 15名

☆絵本から学ぶ、子育てのヒントなど経験豊かなお話を聞くことができます。

○各行事予約制とさせていただきます。

○10月2日(水)10時より支援センターで予約を受付ます。(9時50分までにお越しの方から順番を決め、受付させていただきます。)

○10月3日以降は開所時間内(月~金9:00~3:00)の受付となります。

○予約受付開始日は、電話がつながりにくくなります。ご了承ください。

※10時に活動を開始しますので、余裕を持ってお越し下さい。

※水分補給ができるよう、お茶などお持ち下さい。

おやつ・おもちゃは、ご遠慮ください。

※当日の状況や天候によりやむを得ず内容を変更することがあります。ご了承ください。

絵を通しての教育相談

10月17日(木)時間10:00~11:30 予約制になります。

相談ご希望の方は、講座受付同様、10月2日以降ご予約ください。

学園長による教育相談です。お子さんが描いた絵を通してお子さんの内面を理解する手助けをいたします。相談の絵は、事前に家庭で描いて持参していただいたものか、支援センターで描いたものを使います。



子育て相談のお知らせ

育児上の悩みや、不安、疑問、困ったことなど、お気軽に、ご相談ください。電話でも来所でも受け付けます。

支援センターで、お子さんを遊ばせながらおしゃべりをして、リフレッシュしていただければと思います。

開所時間 AM9:00~PM3:00

子育てメモ

まごはやさしいという言葉をご存知ですか？

昔からある、体にとってもいい食材の頭文字を取って覚えやすくしたものです。生活習慣病予防、コレステロールダウン、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にする、などの効果があるとされています。

まめ

豆類

豆腐・大豆・納豆

ビタミンが

いっぱい

はわかめ

海藻類・ひじき・わかめ

やさしい

野菜

緑黄色野菜を積極的にとりたいですね

さかな

魚類

タンパク質が

いっぱい

しいたけ

きのこ類



いも

芋類

じゃがいも・里芋

糸昆布で1品いかがですか？

○糸昆布は、乾燥の物がよく売られています。軽く洗って、しっかり水戻しをして、使います。

○昆布なので、うまみ成分たっぷりの食材です。もちろん繊維質も多いのでお通じもよくなり、お腹にも優しいです。

○離乳食後期あたりから使える食材です。離乳食として調理する時は、柔らかく煮てくださいね。じゃがいもと一緒に炒め煮の要領で調理するとまともにも出て食べやすくなるそうです。