

# 子育てだより「キラ☆キラ」

開所時間 AM9:00~PM3:00 (土日祝日を除く)

TEL・FAX 70-7501

## 10月の予定 時間 10:00~11:30

10月6日・20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。

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。(親子で18円になります。)

10月19日(月)・21日(水)・23日(金)・28日(水)

ハロウィンの飾りを作しましょう 定員/各15名

28日(水) 対象/1歳6か月未満

19日(月)・21日(水)・23日(金) 対象/1歳6か月以上

10月14日(水)

ママと一緒にベビー体操 定員/12名

講師/中原益子氏 (日本3B体操協会公認指導士)

対象/5か月~今月1歳になる子

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26日(月)

美容バレエ 定員/10名 (親のみの参加も可)

講師/村上恵子氏 持ち物/汗拭きタオル、飲み物

☆クラシックバレエの基本をもとに、優雅な動きの中で美しい姿勢を身につけます。初心者大歓迎です。

※服装の上はTシャツかトレーナー、下はジャージ、スパッツなど(ジーパン不可)、綿の靴下をご着用ください。

10月22日(木)

トールペイントしませんか 定員/8名

講師/迫村寿子氏

(公益財団法人日本手芸普及協会認定講師)

☆ハロウィンの絵を描きます。実物をご覧になりたい方は支援センターにお越しください。初心者大歓迎です。

※材料費として400円徴収させていただきます。予定です。

※汚れてもいい服装でお越しください。お子さまも体験したい場合は、汚れてもいい服装でお越しください。

10月16日(金)

ヨガ 定員/10名 (親のみの参加も可)

講師/榊原志保氏 (全米ヨガアライアンス 200 時間  
修了)

持ち物/フェイスタオル

☆初心者向けのヨガです。深い呼吸をしながらポーズを行い、体の歪みや不調を改善して、リラックス&リフレッシュしましょう。

※服装は動きやすい服装(ジーパン不可)、はだし(5本指のくつ下は可)で受講してください。

※保険料として 125 円程度徴収させていただきます。

※ヨガマットのある方はお持ちください。ない方は、予約の時にお知らせください。

※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。

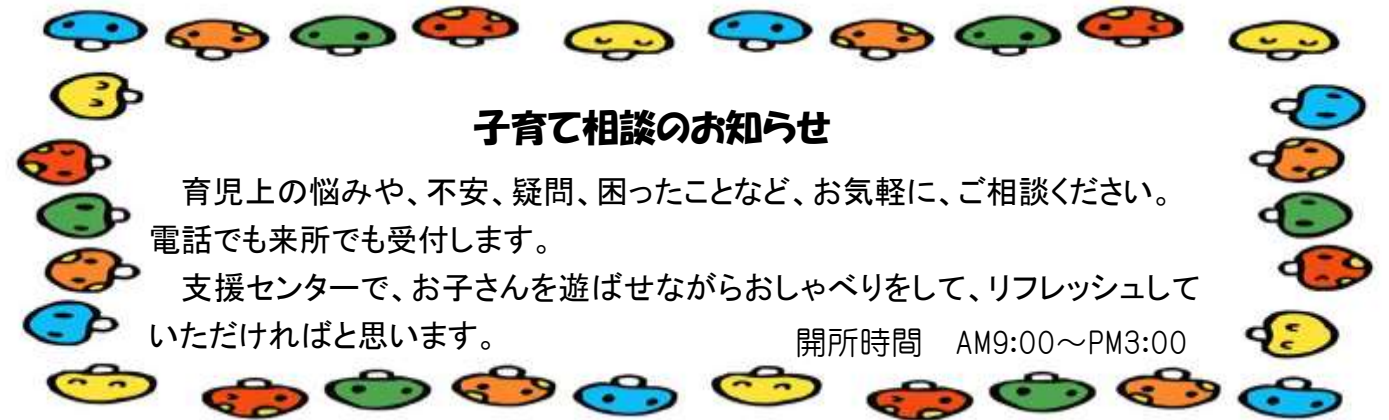
※当日の状況や天候によりやむを得ず内容を変更することがあります。ご了承ください。

○各行事予約制とさせていただきます。

○**10月1日(木)11時**より支援センターで予約を受付します。(10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2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。



### 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付します。

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

### おやつについて

1歳から2歳の時期のおやつは、1日に必要な栄養を補う役割があります。おやつを1~2回プラスして栄養が不足しないように補いましょう。

#### どんなものを与えていいの？

「おやつ」と言っても、市販のお菓子や果物、野菜をふかしたものなどいろいろあります。1日の食事では不足しがちな、ビタミンやミネラル、鉄、カルシウムなどの栄養が含まれているものを積極的にとれるとよいでしょう。

「おやつ」はあくまで捕食です。メインの食事である3食に影響がでない消化吸収が良いものをあげるようにしましょう。

#### こんなおやつは注意！

- ・いつまでも口の中に残っているものは虫歯のもと
- ・歯にくっつきやすいもの



#### おやつに使われている砂糖の量

・ショートケーキ1個・・・44g

・クッキー3枚・・・15g

・ゼリー1個・・・10g

・チョコレート3かけ・・・8g

こどもに使用する砂糖の量は、1日に1~2歳で10g程度におさえましょう。

また、200ccのジュース1本で、1日の砂糖の量を上回ります。水分補給は甘くない水やお茶にしましょう。

・細いスティックシュガー1本には3gの砂糖が入っています。

