



平成 28年5月号 ひかりこども園子育て支援センター

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

5月の予定 時間 10:00~11:30

5月23日(月)・26日(木)

うどんかいごっこ

23日(月) トコトコ・グングンひろば

対象/1~3歳児入園前まで 定員/30名

(支援センターで受付→幼稚園遊戯室へ)

26日(木) ハイハイひろば

対象/0~1歳の誕生日まで 定員/15名

(支援センター)

★動きやすい服装で参加してくださいね。

5月25日(水)

お誕生日会 定員/20名

対象/4月・5月生まれのお子様

☆お子様の手形をとって誕生日カードを作ります。

みなでお誕生日をお祝いしましょう。



5月18日(水)

ママと一緒にベビー体操 定員/12名

講師/堀部和歌子氏(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円程度徴収させていただきます。

5月16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)、綿の靴ご着用ください。

5月17日・31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1人9円徴収させていただきます。(親子2人で18円、3人で27円になります。)

5月19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師)

今回はウエルカムボードを作ります。

※材料費として400円程度徴収させていただきます。

※汚れてもいい服装でお越しください。(お子さまも)

ヨガ・園庭解放講座は裏面にあります

5月27日(金)

ヨガ 定員/8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・ヨガマット

☆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。

園庭開放(予約制) 5月13日(金)

10:30~11:30

(雨天中止)



帽子・お茶をもってくるといいですね

- 各行事予約制とさせていただきます。
- 5月2日(月)10時より支援センターで予約を受付けます。(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。)
- 5月6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

子ども靴の選び方



つま先にゆといがある

靴の中で足の指が動かせる余裕があるかどうか。5ミリ程度のゆといが必要です。しっかり、指を動かすことは土ふまずの育成につながります。



かかとの安定感がある

こどもは足の骨が未発達なので、指だけに負担がかからないよう靴選びはかかとの周囲に弾力があり、安定しているものを選びましょう。



靴の曲がる位置を確認

裸足で歩くと指の付け根が曲がります。靴も同様で、足と同じ場所が曲がらないと歩く度に足に負担をかけてしまいます。実際に履かせてあげて、確認しましょう。



両足で試し履きをする

足はそれぞれ左右とも大きさが違います。片足だけ履いてサイズを確かめるのではなく、両足履いて実際に歩かせてみましょう。

参考文献 「IFME 子どもくつの正しい選び方」「ASICS はじめてのシューズ選び」

