

子育てだよ「キラ☆キラ」

TEL・FAX 70-7501

開所日：月曜日から金曜日(ただし、祝日はお休み)

開所時間：AM9:00～PM3:00

9月の予定 時間 10:00～11:30

9月20日(火)・27日(火)

初めての♪リズム 定員/各15名

講師/榊原昭子氏 (全日本リズム音楽教育研究・
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。)



9月21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/6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。

9月12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)、綿の靴下をご用意ください。

9月30日(金)

お誕生日会 定員/20名 対象/8・9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。

みんなでお誕生日をお祝いしましょう。

9月7日(水)・9日(金)・26日(月)

敬老の日プレゼント作り 定員/各15名

7日(水)トコトコひろば
(1～2歳の誕生日月まで)

9日(金)グングンひろば
(2～3歳入園前まで)

ママとあそぼう 定員/15名

26日(月)ハイハイひろば
(0～1歳の誕生日月まで)



☆ご兄弟で参加を希望される方は支援センター職員にお問い合わせください。

9月23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) 9月15日(木)

10:30～11:00 (雨天中止)

帽子・お茶をもってくるといいですね



※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。

○9月2日(金)10時より支援センターで予約を受付けします。(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。)

○9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。

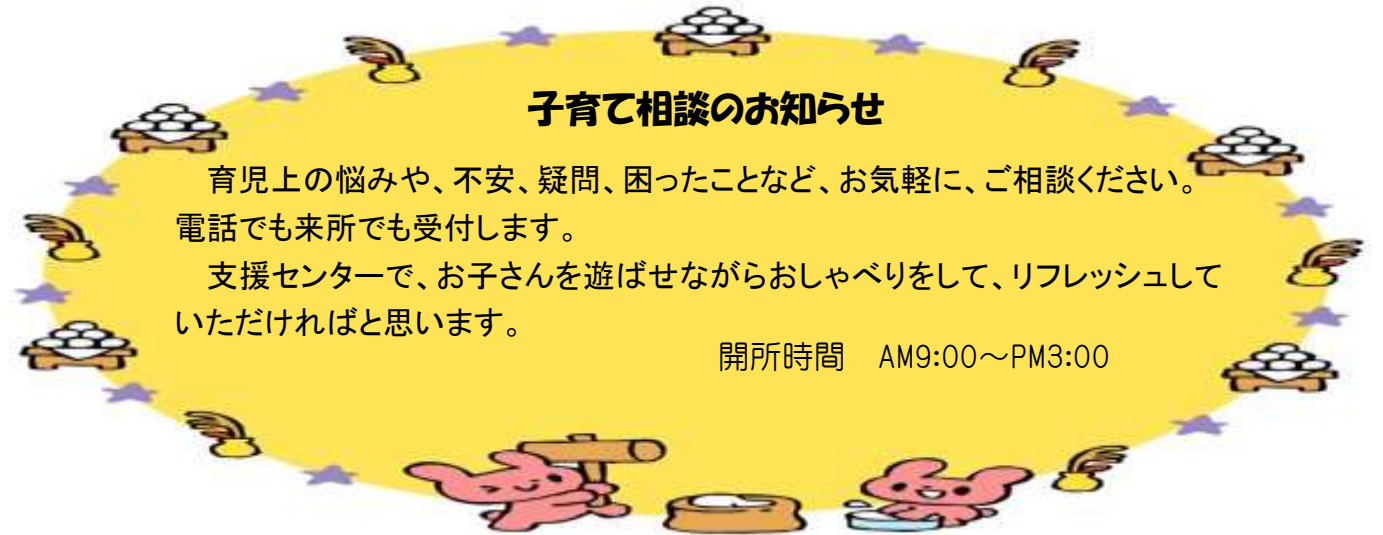
子育て相談のお知らせ

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

生活リズムを見直そう



長い休みだとなついつい朝早く起きる習慣がなくなってしまうもの。朝スッキリ目覚めるには、お腹が空いて起きることが理想的です。

朝、起きられなくなりました

新学期の1週間前からは、夜は早目に布団に入りましょう。

甘え、わがままが抜けない

「登園しぶり」の対策法として着替えやお片付けなど以前はできていたのに「ママやって」が口癖になってしまったパターンは、「自分でできるでしょ!」と怒れば怒るほど逆効果なので、新学期の前に園服や帽子、名札をつけてあげ、徐々に自立させていくことが大切です。また、子どもは大人に比べて生活のメリハリや切り替えが早くできないので、新学期の数日前は遠出せず、家でゆっくり過ごすといよいようです。

赤ちゃんは生後3ヶ月を過ぎるとだんだんと生活リズムができてきます。また、7～8ヶ月ごろになると生活リズムが大人に近づいてきます。完全に生活リズムが出来上がる時期は1～2歳ごろのようです。

