平成 28年 11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」

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**

11月の予定　時間　10:00～11:30

ふくらはぎ簡単！セルフケア

11月30日（水）

講師/杉浦　泰栄氏
定員/10名
持ち物/バスタオル・水分補給
服装/動きやすい服装（ひざまでめくり上げる事のできるズボン等）
☆リンパの流れが滞ると余分な水分や老廃物が体内に溜まりやすくなります。リンパをしっかり流し、体の機能を整え、美脚を目指しましょう！マッサージクリームを使って行います。ふだん、使っているものがあれば持ってきてください。
※保険代として100円程度徴収させていただく予定です。

11月14日（月）・18日（金）・22日（火）

クリスマス飾りを作ろう　　定員/各15名

14日（月）トコトコひろば
（1～2歳の誕生月まで）
18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

22日（火）ハイハイひろば
（0～1歳の誕生月まで）
☆ご兄弟で参加を希望される方は職員にお伝えください。

11月24日（木）

お誕生日会
定員/20名　対象/10・11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。

11月10日（木）

トールペイントしませんか　定員/10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）
今回はクリスマスツリーを作ります。

※材料費として300円徴収させていただく予定です。
※汚れてもいい服装でお越しください。（お子さまも）

11月8日（火）・29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）とさせて頂きます。
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。）

11月21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。

裏面に「ママと一緒にベビー体操」「ヨガ」を記載してあります☺

11月16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円徴収させていただきます。

11月25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
☆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く予定です。
※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。
○**11月1日（火）10時**より支援センターで予約を受付します。（**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。）
○11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

今年もインフルエンザ流行の時期がやってきます。予防のためには手洗い、うがいをしっかりすることが大切です。また、風邪に似ていますが、いつもと違う！と思ったら早目に受診しましょう。おうちの方も積極的に予防接種を受けるとよいでしょう。また、乳児の予防接種については、接種可能な年齢、体調などかかりつけ医に相談してからでもよいでしょう。