



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

12月の予定 時間 10:00~11:30

12月6日(火)・13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。)

12月14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。

12月15日(木)・19日(月)・21日(水)

お正月の飾りを作らましよう 定員/各15名

15日(木)トコトコひろば

(1~2歳の誕生月まで)

21日(水)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

19日(月)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。

※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。

※講座中は自由あそびをご遠慮いただいております。

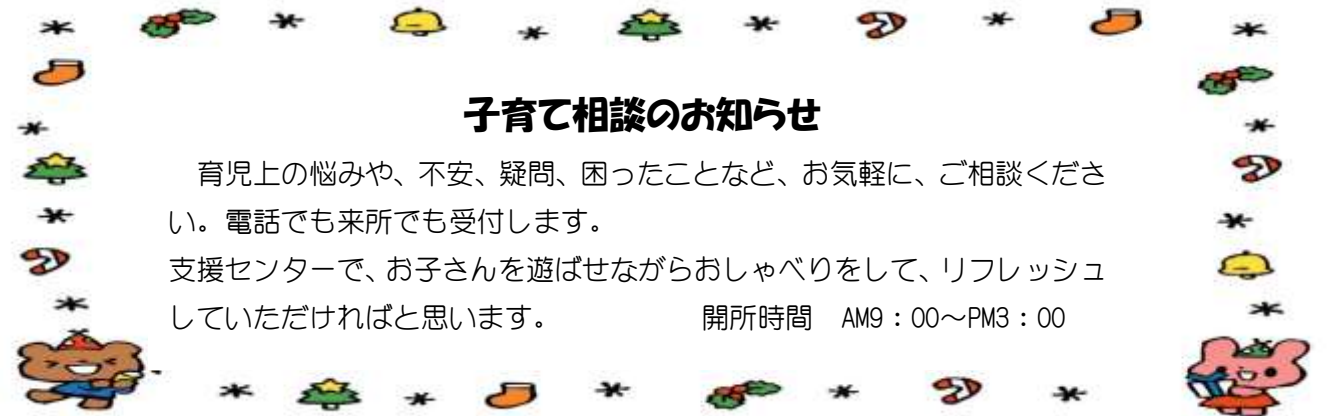


○各行事予約制とさせていただきます。

○12月1日(木)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。)

○12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

冬の湿度や室温について

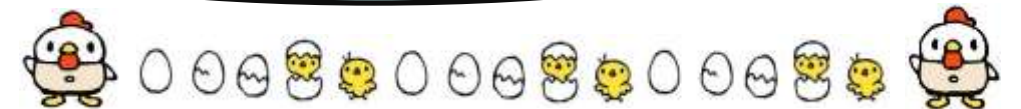
寒いこの時期、赤ちゃんが室内で快適に過ごせる環境をつくってあげたいですね。赤ちゃんは体温調節をする機能がまだ未熟なので室温、湿度を上手く調整してあげましょう。

室温は22~23℃、湿度は40~60%が快適な環境です。

湿度が40%以下になると、目や肌、のどの乾燥を感じたり、インフルエンザウイルスも活動しやすくなります。また、湿度が60%以上になるとダニやカビの発生の原因にもなります。

☆1、2時間に1度5~10分程、窓をあけて換気するとよいでしょう。

湿度を保つ方法



加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干したいすると適度な湿度を保つことができます。

湿らせたタオルを干したり、お湯を張ったボウルを置いておくとも加湿できますよ。

湿度が高いときは除湿機やエアコンのドライを使いましょう。湿度が1%さがると室温が1℃低下するので冷えすぎないように設定温度を高めに設定するとよいでしょう。

同じ部屋の中でも温度差があるので、湿度計・温度計は赤ちゃんが寝ている場所の近くに置きましょう。

参考文献「こそだてハック」「トレンド豆知識」他