平成 29年3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

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

3月の予定　時間　10:00～11:30

3月14日（火）・21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。）

3月13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。

3月6日（月）

お誕生日会　定員/20名

対象/2月・3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。

3/17（金）は園行事のため支援センターはお休みです

3月 15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。

3月7日（火）・8日（水）・10日（金）・22日（水）

おたのしみ会　定員/各15名

7日　（火）グングンひろば（2～3歳の入園前まで）

8日　（水）29年度入園予定のお子さん（0～3 歳）

10日　（金）トコトコひろば（1～2歳誕生月まで）

ママとあそぼう　定員/15名

22日　（水）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。ご了承ください。

○**各行事予約制**とさせていただきます。

○3月2日（木）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。

○3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

親子で散歩にいこう！

そろそろ、暖かい日が多くなるころですね。ぽかぽか天気の日はぜひ、お散歩にでかけてみませんか？ママの気分転換にもなりますよ☺

お散歩は１ヶ月を過ぎた頃から少しずつ外に出て大丈夫です。お子さんの体調や季節によって外出時間を選ぶとよいでしょう。目安として

春・・・午前中から昼過ぎ

夏・・・早朝または夕方涼しくなってから

秋・・・午前中から昼過ぎ

冬・・・昼過ぎの暖かい時

最初は５分くらいでベランダやお庭に出るだけでも十分です。もし、お散歩に行ってぐずりはじめたら、無理強いせず、帰りましょう。毎日続けなくても問題ありません。また、慣れてきたら、少しずつ時間を伸ばしていくとよいでしょう。

お散歩をすることによって、赤ちゃんの皮膚や呼吸器に抵抗力がつき、強くなると言われています。また、日光を体に浴びることで体内時計が整い、赤ちゃんの夜泣きや寝ぐずり、昼夜逆転を直すのにも効果的と言われています。春を探しながらゆったりと歩くのも楽しいですね。

参考文献　「赤ちゃんの散歩７つのポイント！」「赤ちゃんの散歩はいつから？」