

令和元年 7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

7月の予定 時間 10:00~11:30

7月 4日(木)・9日(火)・10日(水)

うちわをつくりましょう 定員/各15名

10日(水)トコトコひろば

(1~2歳の誕生日まで)

4日(木)グングンひろば

(2~3歳児入園前まで)

ママとあそぼう 定員/15名

9日(火)ハイハイひろば

(0~1歳の誕生日まで)

☆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。



7月18日(木)

お誕生日会 定員/20名

対象/6月・7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。



7月17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1組につき20円徴収させていただきます。

7月16日(火)・30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円になります。)

7月8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。

※10時に活動を開始します。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。

※講座中は自由あそびをご遠慮いただいております。

7月5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。

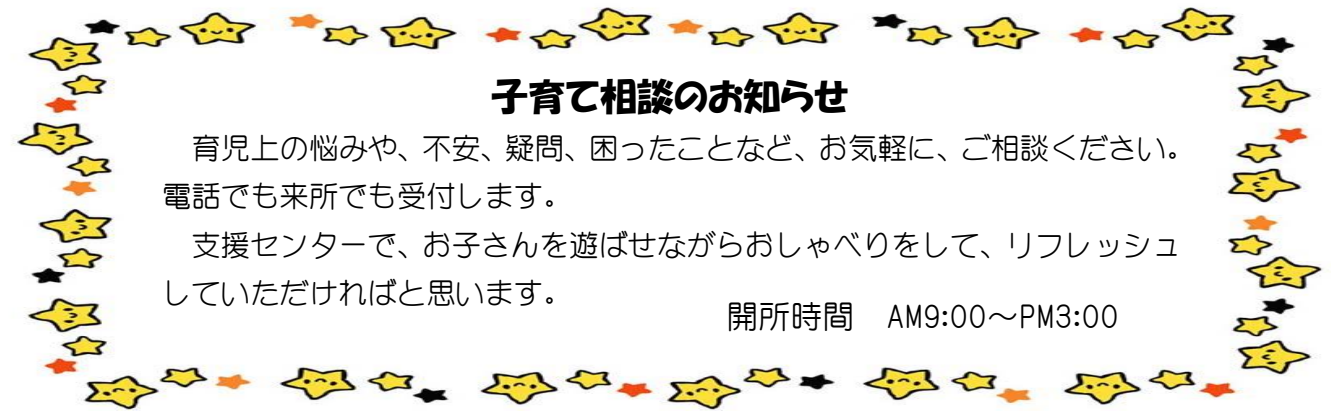
○各行事予約制とさせていただきます。

○**7月1日(月)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。)

○7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。

○講座によっては事故や怪我について責任をとることができませんのでご了承ください。



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

乳幼児のエアコンの上手な使い方



夏の室温は26~28℃くらい、湿度は50~60%くらいが適切と言われています。外気温との差は5℃以内にするのがよいでしょう。差が大きすぎると、外出したときに赤ちゃんの場合は体に負担がかかってしまいます。35℃以上のときは28℃を目安に設定しましょう。エアコンの風が直接あたらないようにし、扇風機やサーキュレーターなどを使って室内の空気を循環するとよいでしょう。

大人は成長段階で自分で体温を気温に合わせて調整できるようになっていますが、こども、特に赤ちゃんは、自分の体温調節機能が発達していません。そのため、頭が汗でぐっしょり・・・ということもあります。顔が赤くほてって汗がふき出す、ぐずるなどのしぐさは暑いしるしです。また、手足が冷えていたり、血色が悪い時は寒がっているときですので、洋服の着脱で調節しましょう。必ず手や足を触ったり、顔色をみて確認しましょう。



★**ヨガは裏面に記載してあります。**

★**7/22(月)**は園行事のため支援センターは**お休みです。**