

開所日:月曜日から金曜日(ただし、祝日はお休み)

11月の予定 時間 10:00~11:30

11月11日(月)・15日(金)・20日(水)・22日(金) クリスマス飾りを作ろう 定員/15名

15日 (金)トコトコひろば (1~2歳の誕生月まで)

20日 (水) グングンひろば 定員/各12名 (2~3歳のお誕生月まで)

22日 (金)グングンひろば

11日 (月)ハイハイひろば

(3歳のお誕生月~入園前まで)

※好評につきグングンひろばを2講座にしました

ママとあそぼう

定員/15名

(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18日(月)

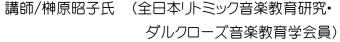
美容バレエ 定員/10名(親のみの参加も可) 講師/村上恵子氏 持ち物/汗拭きタオル、飲み物 ☆クラシックバレエの基本をもとに、優雅な動 きの中で美しい姿勢を身につけます。初心者大 歓迎です。

※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。

開所時間: AM9:00~PM3:00

11月12日(火)・26日(火)

初めてのリトミック 定員/各15名



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。
- $(1)10:00\sim10:40$ $(2)10:45\sim11:25$
- ☆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13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 他

(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。

※保険料として一人24円徴収させていただきます。 (親子で48円になります。)

11月27日(水)

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。

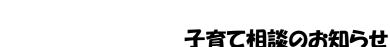


※水分補給ができるよう、お茶などお持ち下さい。 おやつ・おもちゃは、ご遠慮ください。

※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。

- ○各行事予約制とさせていただきます。
- ○11月1日(金)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します。) め、受付させていただきます。)
- ○11月5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。





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











<u>-</u>

*

朝ごはん食べていますか?



朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。

まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が 刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身につ いてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるく

ようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

























ごはん食

良いごはん食。エネルギーの持久性もあ

ります。みそ汁やのりをいっしょに食べる

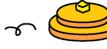
と、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

吸収に時間がかかるため、はらもちが

















消化が早いパン食は、即効性のあるエ ネルギー源。手軽に用意できるのも嬉し いところです。サラダをいっしょに食べる とビタミンもとれます。海藻サラダにする と、ミネラルも豊富にとれますよ。



ごはん食とパン食













