



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

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歳の誕生日まで)



20日(水)グングンひろば 定員/各12名 (2~3歳のお誕生日まで)
22日(金)グングンひろば (3歳のお誕生日月~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
11日(月)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。



11月12日(火)・26日(火)
初めてのリミック 定員/各15名
講師/榎原昭子氏 (全日本リ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。)



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/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。



※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。
※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。

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 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。

ごはん食とパン食

ごはん食

吸収に時間がかかるため、はらもちがよいごはん食。エネルギーの持続性もあります。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。

パン食

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。

