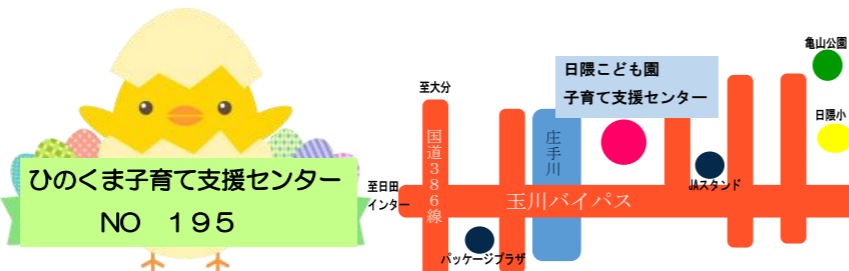




2019年7月25日発行

★は事前予約が必要です



ひのくま子育て支援センター  
NO 195

日隈町183-2  
(日隈こども園内)  
Tel. 22-7565

★駐車場は支援センター前とこども園隣です

★事故やケガにつきましては保護者の責任でお願いします

プレイルーム利用時間は  
午前9:30~12:00 午後13:00~15:30です

日	月	火	水	木	金	土
				1 プレイルーム 申し込み日	2 プレイルーム	3
4	5 プレイルーム わらべうたあそび	6 プレイルーム お弁当の日 うたとおはなし会	7 プレイルーム ★そうめん流し	8 プレイルーム	9 プレイルーム 子育て相談	10
11 山の日	12 振替休日	13 お盆のため お休み	14 お盆のため お休み	15 お盆のため お休み	16 プレイルーム ★親子クッキング	17 ★ベビー マッサージ
18	19 プレイルーム リトミック	20 プレイルーム お弁当の日	21 プレイルーム ★試食会 プレママクラブ	22 プレイルーム 休み	23 プレイルーム プール開い ツインズクラブ	24
25	26 プレイルーム	27 プレイルーム わらべうたベビーマッサージ &ファーストパママクラブ	28 プレイルーム 親子エクササイズ おしゃべりクラブ	29 プレイルーム	30 プレイルーム	31

○16(金)は親子クッキングのため午後のみ利用となります。○21日(水)はプレママクラブのため午前のみ利用となります。  
○お子さまの身長・体重はいつでも計れますので声をかけてください。  
○ひのくま子育て支援センターは初めてパパ、ママになる方も利用できます。

・試食会・親子クッキング・そうめん流し・ベビーマッサージは必ずご本人の申し込みをお願いします。(TEL不可)  
◎キャンセルされる場合は、必ず前日までにお知らせください。◎緊急の場合は当日8:30までに連絡してください。(22-7565)  
・うたとおはなし会・わらべうたベビーマッサージ&ファーストパママ・リトミック・プレママクラブ・親子エクササイズ・ツインズクラブ・プール開いは当日でも参加できますが、人数把握をしたいので事前に予約をしていただきたいと思います。よろしくをお願いします。

### プールあそび

天気の良い日はプールで遊べます。  
持ってくるもの：水着、タオル  
オムツが取れてないお友だちは水遊び用の紙「ツ」を用意して下さい。

### そうめん流し

7日(水)10:30~11:45  
おじいちゃん・おばあちゃんも参加しませんか。ぜひ、きてください。  
持ってくるもの：お椀・お箸・お茶

### ベビーマッサージ

17日(土)11:00~ 6世帯  
ロイヤルセラピスト協会講師の原田慶子先生によるベビーマッサージです。  
ママと赤ちゃんの絆を深めてみませんか！  
※対象：1ヶ月検診後~1歳前後の子どもさん  
リンパの流れをよくするマッサージをするため  
予防接種24時間以内は控えてください。

毎週火曜日はお弁当の日です。  
この日は9:30からお昼をはさみ15:30まで遊ぶことができます。

- 22日(木) 協力保育園・こども園とのふれあい  
毎月第4木曜日(10:00~11:30)
- 朝日こども園(朝日町941-1) 23-3834
  - 高瀬こども園(銭淵町243-1) 24-5005
  - 光岡こども園(北友田3-2531-57) 24-3608
  - 白蓮保育園(西有田石松2876-2) 22-6602
  - みそらこども園(大字小迫字中村74-2) 23-0011
  - 白鷺こども園(大鶴本町861) 28-2902
  - 夜明にこにこ保育園(夜明中町1623-1) 27-2770
  - ひかりこども園(田島2-12-8) 23-9025
  - 小野保育園(殿町3837) 29-2235
  - すばるこども園(竹田新町2-33) 24-3165
  - こども園るんびにい(財津町3144-3) 24-9091
  - ひまわり認定こども園(田島本町5-11) 22-3306
  - 五和保育園(石井町3丁目1244-1) 24-6421
  - 三芳昭和園(刃連町583) 22-4723
- ◎利用する部屋やその日に行う事などについては、各園の担当者へお尋ねください。  
◎受付簿と名札を用意していますので、保護者の方が記入してください。

### 「わらべうたあそび」(5日・月)10:30~11:00

昔から歌い続けられている「わらべうた」子どもたちとお家の方に歌い続けてもらいたくて元保育士の古賀先生をお迎えしわらべうたを教えてくださいませんか。  
おじいちゃんもおばあちゃんもぜひ、遊びに来ませんか。

### 「うたとおはなし会」(6日・火)11:00~11:30

「金魚の屋敷」  
「おばけなんてないさ」  
などの季節の歌を歌ったり、手遊び・大型絵本や紙芝居を楽しみましょう。

### 「子育て相談」(9日・金) 11:00~16:00

子ども発達支援センター「銀河」の小袋照美先生が来られる日です。子どもさんの成長・発達について、子育てについて、家庭内での悩みなど何でも気軽にご相談ください。  
(事前の受付を行っています。)

### 「親子クッキング」(16日・金) 10:00~12:00

10時から始めますので時間に遅れないようにご協力をお願いします。  
15世帯  
\*材料費一人100円(1才以上)

園長先生によるクッキング教室です。簡単で美味しい料理のコツを学びましょう。  
エプロン・三角巾・お茶・お箸(スプーン・フォーク)を持ってきてください。

※小さい子どもさんをお持ちのお母さんも参加できますのでぜひ、一緒にいろんな料理を教えてくださいませんか。  
先月は「スタミナ炊き込みご飯・ポップロースティック・具たくさんお味噌汁・カラフル氷」を作りました。

今月は「おえかきドライカレー・おえかきクッキー・ラムネゼリー」を作ります。

### 「リトミック」(19日・月) 11:30~12:00

熊谷れい子先生と音楽リズムに合わせてお母さんやお友だちと楽しみましょう。リトミックは音楽を聴いて体を動かしたり表現したりする中で音を感じる力が伸び表現する力を身につけることができます。

### 「おしゃべりクラブ」(28日・水) 13:30~15:30

おやつを食べながらお話ししましょう。  
アイスコーヒーを用意してお待ちしています。  
\*おやつとマイカップを持ってきてください。

### 「試食会」(21日・水) 11:15~12:00

園の食事の試食です。離乳食やアレルギー食にも対応します。ぜひ、参加してみませんか。  
5名  
\*材料費150円

先月のメニューは-  
「鮭の塩焼き  
春雨とキャベツのひき肉炒め  
ちくわの磯揚げ  
ナスと油揚げの味噌汁  
オレンジ」でした。

### 「フレママくらぶ」(21・水)13:30~15:00

これからママになる方、1歳未満の赤ちゃんを持つママのための子育てが楽しくなる時間です。  
出産や子育ての不安悩みなど一緒にお話ししましょう。宮原レディースクリニックの銭花師長さんの「子育て5分間講話」やベビーマッサージ・離乳食の試食や栄養士による相談も行っています。  
ベビーフードは手軽に食べさせることができますが、昆布とかつお節で丁寧に作った出汁で離乳食を作ってみませんか。栄養士が実演し、みなさまにお伝えします。

こども園の看護師より  
「熱中症から子どもを守りましょう」  
人は汗をかくことで体温を下げる機能を生まれながらにして持っています。適度に汗をかき、体から熱を逃がし体温調節をしましょう。エアコンは、温度28℃、湿度約60%が最適です。

### 「ファーストパママくらぶ&わらべうたベビーマッサージ」(27日・火) 13:30~15:30

妊娠から出産・子育てのわからないことや知りたいことをみんなでお茶を飲みながらお話ししましょう。少しでも安心して楽しく出産・子育てができるようにサポートしていきます。  
スタッフがわらべうたマッサージを通してママと赤ちゃんのためのリフレッシュな時間をお届けいたします。  
※リンパの流れをよくするマッサージなど行なうため、予防接種後48時間は控えてください。

### 「ツインズくらぶ」(23日・金) 13:30~15:00

双子ちゃん、三つ子ちゃんの会です。たくさんのお悩みや笑顔になるエピソードなどみんなで話しましょう。

### 「親子エクササイズ」(28・水) 10:30~12:00

今月は「マット・跳び箱・平均台・鉄棒など」を使って遊びます。たくさん身体を動かし親子で楽しみましょう！  
\*タオル・水分補給のためのお茶や水などを持ってきてください