子育て

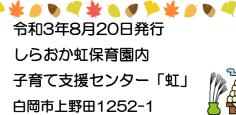
支援センター













0480-31-7750 TEL FAX 0480-31-7751

9月になりましたが、もうしばらくは残暑が続きそうです ね。これからの季節、朝夕冷え込んできて日中との温 度差が激しくなり、夏の疲れも出て体調を崩しやすくな ります。早寝・早起き・健康的な食事を心掛けましょう! 生活リズムが崩れると、便秘になったり情緒不安定にな る子もいます。お子さんの様子を、いつもより注意して 見守ってあげてくださいね。

お米を食べよう!!

お米には、でんぷん、たんぱく質、ビタミン、脂肪、な ど体を作る源になる栄養分がたくさん含まれています。 特にでんぷんは、体内でブドウ糖に変化し、脳を活性 化させる働きをします。おにぎりにしたり混ぜご飯にした りと、少し工夫を加えることで食が細い子もご飯を食べ やすくなります。ぜひ、旬のお米を美味しくいただきま しょう♪

◇園庭で遊びましょう◇

親子なかよし講座 ☆ピカピカ☆

日時:9月28日(火)

午前10時30分~11時15分

対象:市内在住の乳幼児(未就園)と

保護者4組(8名まで)

園庭で沢山体を動かし遊びましょう! 公園では出来ない事や、自然に触れお子さんの 新しい発見や成長が見られる事もあり人気の 講座です!

תויותות ותויותות ותויותות ותויותות 育児講座「キラキラ」

♪フォトスタンドを作ってみよう!♪

日時:9月17日(金)

時間:午前10時30分~11時

対象:市内在住の1歳以上の幼児

(未就園)と保護者4組(8名まで)

可愛いフォトスタンドを作ってみません か?子ども達に人気のアンパンマンで飾り付 けをして素敵な写真を入れてみて下さい☆彡 敬老の日も近いので、おじいちゃん・おばあ ちゃんのプレゼントにもピッタリです!





~食欲の秋~

お鍋や炊き込みご飯、茶碗蒸しに欠かせない「きのこ」。きのこを食べることで、 免疫力が高まり便秘を予防することができます。また、お肌がツルツルになり、体 のむくみを解消してくれる効果があるのです!

「はぎ・すすき・ききょう・なでしこ・くず・ふじばかま・おみなえし」 これらは「秋の七草」です。春の七草のように食べられる植物ばかりではありませ んが、お散歩に出かけてぜひ探してみて下さいね♪

お知らせ:入館時には検温をさせていただきます。

また、ご利用にあたっては保護者のマスク着用を必ずお願いします。新型 コロナウィルス感染拡大予防のため、事業に変更が出る場合があります。 詳細につきましてはお問い合わせください。

ぷち・ルンルン ~ママ友を作りましょう!~

日時:9月14日(火)

午前10時30分~11時45分の都合の良い時間にお越しください。

内容:親子の交流、寝相アート、記念カード作り

対象:市内在住の6~12か月の乳児(未就園)と保護者

密集を避けるためお待ちいただく場合があります。

※駐車場には限りがありますので、ご了承ください。



第8回親子教室

のルンルンの

9月7日

ロランランロ

9月8日

※サンサン※

9月10日

閉講式を行います。