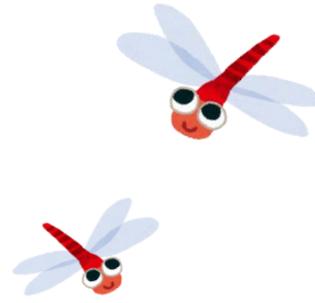


子育て支援センター

9月



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♪

～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出来ます。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くださいね♪



ぷち・ルンルン

8月の様子です

～子育て仲間を作りましょう！～

日時：9月10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

※駐車場には限りがありますので、ご了承ください。



親子教室 第8回

♥ルンルン♥

★サンサン★

9月3日

☆ランラン☆

9月6日

9月4日

♪ウキウキ♪【親子でランチ】

日時：9月11日(水)

午前11時15分～11時45分

対象：市内在住の乳幼児(未就園)と

保護者4組 *離乳食のかた以外

費用：500円

お子さん2人以上でお申し込みの場合、2人目以降はお子さん1人につき+250円かかります。

☆食べ終わったかたから順次解散となります。



献立は毎月変わります

育児講座◇キラキラ◇

「人形劇を楽しもう！」

日時：9月13日(金)

午前10時～11時

協力：人形劇サークル「あい」

対象：市内在住の乳幼児と保護者15組

*この講座は未就園以外のかたでも応募可能です！！

支援センターで大人気の講座の1つが、昨年度より支援センターに戻ってきました！！お子さんの知っている歌やお話などをはじめ、沢山のお人形にお子さんたちが楽しめる事間違いなしの講座となっております♪



☆保育園のお友達も見学に来るかもしれません☆

園庭で遊ぼう

～園庭遊びまたは水遊び～

日時：9月18日(水)

午前10時～11時

対象：市内在住の1歳以上の

幼児(未就園)と保護者10組

*天候により、園庭遊び・水遊びを決めさせていただきます。

*雨天時は中止とさせていただきます。



令和6年8月20日発行

しらおか虹保育園内
子育て支援センター「虹」

白岡市上野田1252-1

TEL 0480-31-7750

FAX 0480-31-7751

開館時間 午前10時～午後4時(休館日 土・日・祝日)

親子なかよし講座 ☆ピカピカ☆

♪ベビーマッサージ♪

日時：9月25日(水)

午前10時30分～11時30分

講師：たにわき ちなみ
谷脇 千波 氏

対象：市内在住の1か月健診が終わっているお子さん～
12か月の乳児と保護者6組

費用：500円(オイル代)

*当日パッチテストを行います。

*この講座は未就園以外のかたでも応募可能です！！

ベビーマッサージにはリラックス効果があります。更にリンパの流れや血行が良くなり免疫力もアップ！！お子さんの肌の相談も出来るステキな講座になっています。



誕生会

日時：9月27日(金)

午前10時～11時の都合の良い時間にお越しください。

内容：写真ブース、誕生日カード作成、保育園の誕生会の見学など

対象：市内在住の9月生まれの乳幼児(未就園)と保護者

☆今年度より、保育園の誕生会がやっている間にお越しのかたは保育園の誕生会の出し物が見られます！

*保育園の誕生会は10時頃から行っています！

*保育園の感染症の状況により、見学が出来ない場合もあります。ご了承ください。

※駐車場には限りがありますのでご了承ください

