

子育て 支援センター



令和7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)

(準備時間：午後0時から1時30分)

暦の上では9月というと「秋」を感じさせますがもうしばらくは残暑が続くそうですね。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♪



園庭で遊びましょう

園庭遊び又は水遊びを楽しみましょう

日時：9月19日(金) 午前10時～11時
【応募期間：9月2日(火)～9月5日(金)】
対象：市内在住の1歳以上の幼児
(未就園)と保護者10組
※雨天時は中止とさせていただきます



応募フォーム

✿ベビトレヨガ✿

日時：9月24日(水) 午前10時30分～11時30分
【応募期間：9月9日(火)～9月12日(金)】
講師：ベビトレヨガインストラクター ゆうみ氏
対象：市内在住の2か月～3歳0か月までの
乳幼児と保護者6組

＊この講座は未就園以外のかたでも応募可能です！



★お子さんの脳や身体の発達をサポートしながら
産後ママの身体と心のケアもできちゃう！！



応募フォーム



✿親子なかよし講座キラキラ 「人形劇を楽しもう！」✿



日時：9月12日(金) 午前10時～11時
【応募期間：8月26日(火)～8月29日(金)】
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！！

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講座と
なっております♪



応募フォーム

♡ぷち・ルンルン♡

～子育て仲間を作りましょう～



日時：9月16日(火) 午前10時30分～11時45分
※時間内、随時受付となります♡
終了時間までにお越しください！
内容：親子の交流、寝相アート、記念カード作りなど
対象：市内在住の2か月～12か月の
乳幼児(未就園)と保護者



昨年の様子です

※駐車場に限りがありますので、ご了承ください。

🍰誕生会🍰

日時：9月26日(金)
午前10時30分～11時10分
【応募期間：9月16日(火)～9月19日(金)】
内容：写真ブース、誕生日カード作成、
身体測定、職員の出し物など
定員：8組(申し込み先着順)
対象：市内在住の9月生まれの
乳幼児(未就園)と保護者

※今年度は支援室にて行います！フェルトのケーキに
年の数のろうそくを立てたりアンパンマンのフォト
ブースで撮影もできるよ！みんなで祝いましょう☆



応募フォーム



🍲ウキウキ給食試食会🍲

日時：9月10日(水)
午前11時15分～11時45分
【応募期間：8月26日(火)～8月29日(金)】
対象：市内在住の乳幼児(未就園)と保護者6組
※離乳食の方以外 献立は毎月変わります

費用：親子1組500円
食べ終わった方から順次解散となります！
＊お子さん2人以上でお申し込みの場合、
2人目以降お子さん1人につき+250円かかります。



応募フォーム

