



ぴよっこ通信



桜川市子育て支援センターまかへ発行 2015年5月号
桜川市真壁町山尾604番地1
真壁福祉センター 0296-54-2361
子育てルーム専用 0296-55-5131

さわやかな風が吹く季節になりましたね。若葉が風に揺れてキラキラと輝き、青空にはこいのぼりが気持ちよさそうに泳いでいます。親子でいつもより少し長めのお散歩に出かけてみてはいかがですか？たくさん春との出会いを、ぜひ親子で楽しんでみてくださいね。

この時期は気温が下がって寒くなったり、ぽかぽか陽気になったりで体調を崩しがちです。衣服を調節しながら早寝・早起きを心がけ、家族みんなで元気に過ごしましょう。

5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 am すくすく みんなの壁画(ぐるぐるあおむし) pm ぴよっこ	2
3	4 こどもの日	5	6 振替休日	7	8 am ミニ講座①(予約必要) 春の食育を楽しもう pm ぴよっこ	9
10	11 am すくすく みんなの壁画(ぐるぐるあおむし) pm ぴよっこ	12	13 am すくすく 身体測定(自由参加) pm ミニ講座②(予約必要) ママのリメイク講座	14	15 am ミニ講座③(予約必要) 消防署へ行こう pm ぴよっこ	16
17	18 am すくすく みんなの壁画(ぐるぐるあおむし) pm ぴよっこ	19	20 am すくすく みんなの壁画(ぐるぐるあおむし) pm よちよち 0歳児のお部屋	21	22 am すくすく みんなの壁画(ぐるぐるあおむし) pm ぴよっこ	23
24	25 am すくすく みんなの壁画(ぐるぐるあおむし) pm ぴよっこ	26	27 am すくすく みんなの壁画(ぐるぐるあおむし) pm ぴよっこ	28	29 am すくすく みんなの壁画(ぐるぐるあおむし) pm ぴよっこ	30
31						
＜午前＞9:30~12:00		＜午後＞1:00~3:30		子育て支援センター真壁 開所日 月・水・金 (9:30~12:00, 13:00~15:30)		
ア	すくすくルーム	ぴよっこルーム		※祝祭日はお休みとなります		
イ	(テーマあそびと自由あそび)	(まったりフリールーム)				
コ	ミニ講座	よちよちルーム(0歳児専用)				
ン	(イベント・講話・親子製作)	よちよち以外の日も0歳児の利用可能です。				
★子育て相談・・・子育てで心配なこと、悩み、どんな小さなことでも気軽にご相談下さい。 開所日以外でも大丈夫です。お電話ください。						
○支援センターに遊びに来るときは、水分補給の飲み物やタオル等を持参しましょう。						

5月のミニ講座①

「春の食育を楽しもう」

日時・・・5月8日(金) 10:00から
(予約必要)

☆たけのこの皮をむいたり、春キャベツの葉をむいて、旬の野菜を知ろう。

おうちから・・・手ぶくろ、くつ、汚れてもよい服装



ちょこっといい話

暖かい日が増えてくると、肌トラブルが起きやすくなってきますよね。

主な原因として皮脂が活発化し始めるから吹き出物ができる、ホルモンバランスが変わりやすい季節、花粉の飛散が多くなりアレルギーが出やすいなどがあるようです。洗顔や保湿で外側からのスキンケアももちろん重要ですが、腸内環境を良くして体調を整えることも大切のようです。

ヨーグルトは腸を整えたり、イライラを抑えるカルシウムも含まれています。肌トラブル改善に試してみるのも良いかもしれませんね。

5月の身体測定

日時・・・5月13日(水) (自由参加)

☆測定希望のかたは、10:30までに来所してください。

母子手帳を持ってきてください。

5月のミニ講座②

「ママのリメイク講座」

日時・・・5月13日(水) 13:00から
(予約必要)



お肌の気になる季節に・・・

5月のミニ講座③

「消防署へ行こう！」

日時・・・5月15日(金) 10:00から
(予約必要)

☆筑西消防本署を見学に行きます。消防士さんの訓練や、指令室の見学など普段出来ないことを親子で体験しましょう。

