



# ぴよこ通信1月号



桜川市子育て支援センターまかへ発行 2017年1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

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

昨年中は子育て支援センター真壁へのご理解、ご協力をいただきありがとうございました。  
 今年も自分流のスタイルで子育てを楽しんでいる、そして楽しもうとしているママたちの子育てのお手伝い  
 が出来れば良いなと思っています。

これからも子育て支援センター真壁が、子どもたちとママたちの笑顔であふれ、色々な出会いがある、  
 そして、みんなが安心して集える場所になりますように！と、願っています。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
					am すくすく おにの豆入れつくり pm ぴよこ	
8	9	10	11	12	13	14
	成人の日		am ミニ講座① (予約必要) お正月あそびを楽しもう! pm ぴよこ		am すくすく おにの豆入れつくり pm ぴよこ	
15	16	17	18	19	20	21
	am すくすく おにの豆入れつくり pm ママの講座 (予約必要) ママカルチャールーム		am ミニ講座② (予約必要) 親子で楽しむ食育講座 pm よちよち 0歳児のお部屋		am すくすく おにの豆入れつくり pm ぴよこ	
22	23	24	25	26	27	28
	am すくすく おにの豆入れつくり pm ぴよこ		am すくすく おにの豆入れつくり pm ママの講座 (予約必要) ママカルチャールーム		am ミニ講座③ (予約必要) 節分 豆まき会 pm ぴよこ	
29	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	ぴよこルーム・ママの講座		※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)	(フリールーム・ママのための講座)				
コン	ミニ講座 (イベント・講話・親子製作)	よちよちルーム (0歳児専用) 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。						

## 1月のミニ講座①

「お正月あそびを楽しもう！」

日時・・・1月11日(水) 10:00から  
(予約必要)

☆伝統のお正月あそびを親子で  
楽しみます。

Myたこを作ってたこあげをしますよ。



## 1月のミニ講座②

「親子で楽しむ食育講座」

日時・・・1月18日(水) 10:00から  
(予約必要)

協力：食生活改善推進協議会

☆親子で食を楽しみ、すき・きらいをなくそう！

持ち物・・・マイお箸orスプーンorフォーク  
ランチョンマット・おてふき



## 1月のミニ講座③

「節分 豆まき会」

日時・・・1月27日(金) 10:00から  
(予約必要)

☆ちょっと早い豆まき会をしましょう。

## ママの講座

「ママカルチャールーム」

日時・・・1月16日(月) 25日(水) 13:00から  
(予約必要)

☆ママのための色々なカルチャーを楽しめます。

詳しくはスタッフまで・・・



ちょこっといひ話

「美肌とストレスに効く！ビタミンC



ビタミンCの主な働きは、コラーゲンと抗ストレスホルモン生成のサポート、免疫力の向上、抗酸化作用、鉄の吸収促進です。果物ではアセロラ、柿、キウイフルーツ、いちご、野菜ではパプリカ、パセリ、ピーマン、ゴーヤ、ブロッコリーなどに多く含まれています。水に溶けやすく加熱しすぎたりすることなどに注意しましょう。みそ汁・スープ・シチューなどの料理は溶けだした栄養分も丸ごと摂取できるメニューです。