



# ぴよっこ通信 2月号



暖かさと寒さが交互にやってくるこの時期の気候は「三寒四温」と呼ばれています。  
 暦の上では春の始まりですが、冬の寒さは2月がピーク！！風邪をひかないように気をつけましょう。  
 さらに春一番が吹く頃には、花粉症の症状も出できますので、花粉症のかたは上着の素材をナイロン製にするなどの対策もおすすめですよ。  
 季節の変わり目なので、家族みんなで健康に注意して過ごしましょう。



## 2月の予定

日	月	火	水	木	金	土	
				1 2	am ミニ講座①(予約必要) 節分豆まき会 pm ぴよっこ	3	
4 5	am すくすく 春を運ぶ壁画づくり pm ぴよっこ	6 7	am ミニ講座②(予約必要) おひなさまを作ろう pm ぴよっこ	8 9	am すくすく 春を運ぶ壁画づくり pm ぴよっこ	10	
11 12	振替休日		13 14	am すくすく 春を運ぶ壁画づくり pm ママの講座(予約必要) ママカルチャールーム	15 16	am ミニ講座③(予約必要) 真壁のひなまつりに行こう pm ぴよっこ	17
18 19	am すくすく 春を運ぶ壁画づくり pm よちよち(自由参加) 0歳児のお部屋	20 21	am すくすく 春を運ぶ壁画づくり pm ぴよっこ	22 23	am すくすく 春を運ぶ壁画づくり pm ぴよっこ	24	
25 26	am すくすく 春を運ぶ壁画づくり pm ぴよっこ	27 28	am すくすく 春を運ぶ壁画づくり pm ママの講座(予約必要) ママカルチャールーム				
<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) ※祝祭日はお休みとなります		
ア	すくすくルーム (テーマあそびと自由あそび)		ぴよっこルーム・ママの講座 (フリールーム・ママのための講座)				
イ			よちよちルーム(0歳児専用)				
コ	ミニ講座 (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。				
ン							
★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。							

### 2月のミニ講座①

#### 「節分 豆まき会」

日時・・・2月2日(金) 10:00から  
(予約必要)

☆豆まきをして邪気を払いましょう。



### 2月のママカルチャールーム

日時・・・2月14・28日(水) (予約必要)  
詳しくは、スタッフまで

#### ちょこっといい話

鉄分は全身に酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンを構成しています。不足すると貧血の原因になり疲労感、食欲不振を引き起こすので、成長期の子どもには欠かせない栄養素です。鉄分はレバーや豚肉、かつお、あさり、しじみ、納豆、ひじき、小松菜などに多く含まれます。また、鉄分とビタミンCを組み合わせると吸収がよくなるので、緑黄色野菜や果物を合わせて食べると効果的です。毎日の献立にとりいれましょうね。



### 2月のミニ講座②

#### 「おひなさまを作ろう」

日時・・・2月7日(水) 10:00から  
(予約必要)

☆親子でかんたんに作れる  
おひなさまを作りますよ。

持ち物・・・はさみ、のり、おてふき



#### 鉄分について

### 2月のミニ講座③

#### 「真壁のひなまつりに行こう」

日時・・・2月16日(金) 10:00から  
(予約必要)

☆真壁のおひなさまにお出かけします。  
あたたかい服装で参加しましょう。



詳しくは、スタッフまで