



問い合わせ

子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」



ほのぼの通信のQRコード

TEL 025-772-7754



ぽかぽか陽気が、気持ちの良い季節となりました。
今年度も引き続き、ほのぼの広場では、遊びに来て下さる皆さんが安心して楽しく
過ごせるよう、気持ちの良い環境づくりに努めていきたいと思ひます。
かわいいお子さんと一緒に遊びに来て下さいね♡

☆ 4月の各会場の予定 ☆

大和会場 (大和庁舎3階)	六日町会場 (イオン六日町店専門店館1階)	塩沢会場 (塩沢庁舎2階)
月・水・木	月・火・木・金・土・日	火・水・金
9:00~15:30	9:00~16:00 (ふれ愛広場 ~17:00)	9:00~15:30
14日 } にこにこタイム 16日 } 24日 誕生会 	6日 ひらめきワークタイム 8日 栄養士訪問(午前) 11日 サーキットの日 12日 おやこ体操教室 20日 ひらめきワークタイム 21日 } にこにこタイム 22日 } 24日 午後休館 25日 栄養士訪問(午後) 26日 おやこ体操教室 28日 誕生会	18日 誕生会 23日 } にこにこタイム 25日 } 

六日町会場
乳幼児健診のため
24日(木)午後休館です

- ・栄養士訪問(午前) **10:30~11:30**
- (午後) **14:00~15:00**
- ・サーキットの日 **9:30~12:00**
- ・にこにこタイム **9:30~15:00**
- ・誕生会・ひらめきワークタイム **11:00**
- ・おやこ体操教室 **14:00~15:00**

にこにこタイム

5月5日は、“こどもの日”。子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

今回のにこにこタイムでは、5月のこどもの日にちなんで、広場でもこいのぼり製作を行いたいと思います。成長の記念に一緒に作りませんか？ぜひ、遊びに来てください！

日 程	大和会場	14日(月)	16日(水)
	六日町会場	21日(月)	22日(火)
	塩沢会場	23日(水)	25日(金)

時 間 9:30~15:00



お子さんの
かわいい足型を
こいのぼりの“うろこ”に
見立てて製作します！



おうたの時間

各広場、毎日11:15頃から、親子一緒に手遊びやふれあい遊びや簡単なダンスを行っています。子どもたちと一緒に体を動かしてみんなで楽しい時間を過ごしましょう！



お知らせ

4月1日より、ほのぼの広場3会場と六日町ふれ愛広場の開館時間を

30分早め、9:00開館に変更します。

閉館時間は今まで通り、大和・塩沢会場15:30

六日町ほのぼの広場16:00

六日町ふれ愛広場17:00 です。



親子ふれあい遊び

ふれあい遊びは、子どもとのスキンシップやコミュニケーションを図るのに、ぴったりな遊びです。スキンシップは、子どもに安心感を与えるだけでなく、大人も優しい気持ちになったり幸せを感じたりしますよね。こういった、安心感や親しみの気持ちは、子どもの心の安定や社会性の発達に必要不可欠です。お忙しい毎日かとは思いますが、ぜひ、お家でちょっとした時間に子どもたちと楽しんでみてください♡

高のり

お家の方が仰向けに床に寝て、足の膝から先が床と平行になるように曲げ、その上に子どもをうつ伏せに寝かせます。膝から下を軽く上下・左右に動かし、子どもにバランスをとらせます。



トンネルくぐり

赤ちゃんは、トンネルくぐりが大好き！くぐり抜けるときに「バー」と声をかけて、意欲づけましょう。



手を支えてもらい、バランス崩し

子どもを立たせて、最初は両手を支え、前後左右にバランスを崩していきます。慣れたら、片手で支えて行きます。



ゆるる膝の上でバランスを保つ

お家の方の両膝の上に子どもを立たせ、支えてあげながら膝を使って軽く揺らします。

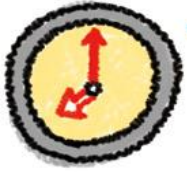


《情報連絡メール配信中》

子育ての駅「ほのぼの」からのイベントのお知らせなどをメールで配信しています。情報の配信を受けるには、登録が必要です。登録には、QRコードからアドレスを取得し空メールを送信すると登録出来ます。



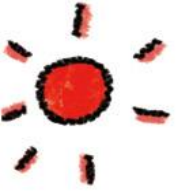
※ドメイン設定「minami-u.jp」



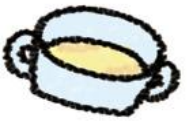
～良い生活リズムのサイクルを作ろう！～



良い生活習慣と聞くと思い浮かぶのは…
「早寝」「早起き」「朝ごはん」「排便」「運動（遊び）」
などかと思えます。それらの生活習慣は、互いに影響して、
生活リズムのサイクルを作っています。

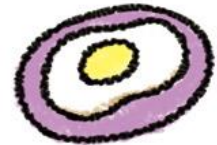


春は、新しい生活が始まり、生活リズムを作りやすい
時期です。お子さんと一緒に、良い生活リズムを作り
ましょう。



・早寝

眠っている間に体が成長したり、脳が記憶を整理
します。睡眠は、体にも脳にもとても大切です。



・早起き

早起きすると、一日の生活リズムが整いやすくなり
ます。「なかなか夜寝てくれない…」と悩んでいる方は
まず、早起きの習慣をつけるとよいでしょう。



・朝ごはん

朝ごはんを食べることで体が目覚めます。
また、朝は体も脳もエネルギー不足です。朝ごはん
でエネルギーチャージしましょう。



・排便

うんちは健康のバロメーター。ぜひうんちの状態を確認
してみてください。
また、朝ごはんを食べると腸が刺激されて動き出し
排便を促します。ごはんの後はトイレタイムを
とりましょう！



・運動（遊び）

たくさん体を動かすとお腹がすくので、ごはんを
おいしく食べられます。寝つきもよくなり、生活リズム
が整いやすくなります。

