

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。

第125号 令和元年 6月17日発行

みんなの広場・ぽっかぽか／出張ひろば・ぽっかぽか
(倉敷市美和1丁目8-5 山内服装専門学校2階)

TEL (086)427-5550 FAX (086)436-6270

7月

の予定

倉敷市委託

地域子育て支援拠点事業

ぽっかぽか通信

☆毎週水曜日は、赤ちゃんタイム☆

水曜日(10時から12時)は 6か月までの赤ちゃん和妈妈、そしてプレママの時間です。12時から15時まで は、みんなの時間です。

☆毎週木曜日は、0+1(ゼロいち)の日☆

木曜日は 0歳、1歳の親子のみの時間です。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22 12:30 開所	23	24	25	26
29	30	31		

毎週(火) 10時30分から11時30分まで
13時 から14時30分まで
きょうこおばちゃんのきれい字ママ講座
初回 1,000円 2回目以降700円(月2回受講可能な方)
お子さんとともに別室で受講します!

7月8日(月) 13時から15時まで
**腰や太ももが重だるいママのための
骨盤ストレッチ♪**
10分700円 6人まで。要予約制。
リラックスサロン雫緑のゆ〜みんさんの出張施術♪
動きやすい服装でお越しくださいね♪

7/22(月) **12時30分~
15時までの開所です!**
午前中 スタッフ研修の為です。

乳幼児クラブ in
ぽっかぽか(春期)
7/1(月)最終日です♪

きくちゃんの何でも相談タイム は
(10時から12時)

7月23日(火) みんなの広場

7月12日(金) 出張ひろば

【きくちゃんの何でも相談タイムとは・・・】

助産師 長谷川喜久美さんが来てくれます。ちょっと気になるこんなこと、あんなこと、相談してみませんか?



出張ひろば・ぽっかぽか(倉敷幼稚園)

毎週金曜日 10時から15時 のみ開所☆

※ 幼稚園東門のインターホンを必ず押してください。
スタッフが迎えに行きます。

正門のインターホンは幼稚園用なので、押さないでね。

子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

雨が降ったり、夏日のようにお日様が燦々と照っていたり、一日の内でも気温変化の激しいこの季節。思う以上に身体が疲れている場合があります。特に子育て中のお母さんは眠れなかったりして疲労が蓄積しやすい時期でもあります。肩が凝ってはいませんか?首の脇、あるいは少し首の後ろの部分が硬くなっていませんか?近年、枕を気にする方が増えて、より自分に合った枕を探し求める方々が増えてきました。それはとても大切な事です。でも自律神経が疲れてこの首の後ろから脇の部分をカチコチにしていってしまうと中々深く眠れず、浅い眠りばかりで寝起きも身体がだるい、重い...そんなことになってしまいます。少しぬるめのお風呂にゆっくり入って大きく肩甲骨のところから肩を回してください、また腕の付け根、脇のところのお肉をつまんで少しほぐしてやってみてください。首の後ろ、首の脇(耳から下の線)の硬いところも少しほぐしてあげてくださいね。

今日は毎日頑張っているお母さまたちへの眠りのワンポイントアドバイスでした。

睡眠改善シニアインストラクター 原 陽子

知っていますか？産じょく期ヘルパー

核家族の家庭等で、出産後の家事や育児等が困難になったとき、ヘルパー（保育士など）が訪問するサービスです。出産日から4か月間で10日まで（多胎児出産の場合は出産後1年間で25日まで）利用できます。事前登録が必要です。

2時間以内 1,610円 2～4時間以内 3,220円
(9:00-17:00の間で 1日最大4時間まで)

新年度になったので
保険料1,000円(年度毎)
が必要です。

託児サービス（要予約）を

「みんなの広場・ぽっかぽか」で行っています！

- ・1時間300円 1日最大4時間まで（初回は1時間から）
- ・ひろば利用登録をした人が対象（生後6か月～）
- ・利用日1か月前から予約可能
- ・直接 広場に来所の上予約手続きをしてください。
空き状況は電話確認可

「みんなの広場・ぽっかぽか」 (山内服装専門学校2階)

月～金曜日 10時～15時まで (祝日は休み)

「ひろば・ぽっかぽか（出張ひろば）」（倉敷幼稚園2階）

毎週金曜日 10時～15時まで (祝日は休み)

【みんなの広場&出張ひろば 利用案内】

専用駐車場はありません。祝日はお休みです。

詳しくは、WEBをご覧くださいね。

※ 午前9時以降で、倉敷地域に何らかの気象警報発令の場合お休みです。

