

 **みんなの広場・ぽっかぽか (in美和・山内服装専門学校)**

☆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 ← お休みです! →	2	3
6	7 	8	9	10 
13 お休み	14 	15	16	17
20	21 	22 	23	24
27	28 	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かきれい字ママ講座**
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!

 **1月22日(水) 11時から12時まで
ベビーマッサージ**
要予約。500円。定員7組
RTA認定講師の黒岩さんによるベビーマッサージの体験会です。ママも赤ちゃんもリラックスしましょ♪
持ち物は、ハンドタオル、バスタオル です。

 **1月10日(金) 10時から11時40分まで
抱っこで疲れた肩をもみほぐします♪**
15分700円 4人まで。要予約制。
ママセラピストのともかさんの出張施術♪
うつぶせて肩周辺をほぐしていきます。

**12/28(土)~1/3(金)は
年末年始の休業日です。
年始は1/6(月)から開所です。**

 **きくちゃんの何でも相談タイム
(10時から12時)**

1月20日(月) みんなの広場
1月24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。

ぽっかぽか通信

1月
の予定

倉敷市委託

地域子育て支援拠点事業



年末は27日(金)まで。
年始は1/10(金)から
開所です♪

 **子育てコラム~眠りが育てる子どもの力**

寒くなってきました。寝る時のお布団はもう冬支度をされましたか?生まれてすぐの赤ちゃんには体温調節機能がありません。そのため室温、湿度をある程度整えてあげることも必要ですが一番肝心なお布団の準備もしてあげましょうね。まだ背骨もしっかりしていないので敷き布団は少し硬めのものを用意してあげてください。またシーツやカバーなどはできれば綿素材、アレルギーがなければ天然のウールやシルクを使ったもの。綿は冬には冷たいイメージがあるかもしれませんが。最近は少なくなりましたが綿ネルという起毛の素材がありますからみつけられたら一度お使いになってみてください。またガーゼを重ねたものなども空気を含むので暖かい素材です。汗腺ができてきて自分で体温調節できるようになると今度は頭の後ろが一番汗をかきやすくなります。3歳ぐらいまで枕はなくてもいいのですが後頭部はよく汗をかくのでカバーを頻繁にお洗濯してあげてくださいね。冬場は特に手足が冷えていると赤ちゃんも子どももなかなか寝れません。お子さんが寝ないときは手足を温めてあげると寝入り易くなります。

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)

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

保険料1,000円（年度毎）
が必要です。

「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。

