NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。
第122号　平成31年 3月22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

ぽっかぽか通信

4月の予定

倉敷市委託　地域子育て支援拠点事業

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とママ、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	23	24	25	26
29	30			

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！

4月24日（水）　10時～11時20分まで
kamekameさんのペーパーアート講座♪
テーマは　春、鯉のぼりです。
●アルバム　（小）1,000円　（大）1,800円
●手形足形フレーム　各2,000円
お問い合わせ・申込は、
kamedayokamekame@gmail.com にお願いします。

4/5（金）拠点外行事実施のため、
みんなの広場は**お休み**です！
出張ひろば は通常通り行います。

新年度　名札が新しくなります！
会員番号、名札、名札ケースが新しくなります。スタッフにお声掛けくださいね。

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。
スタッフがお迎えに行きます。
正門のインターホンは幼稚園用なので、押さないでね。

きくちゃんの何でも相談タイム は
（10時から12時）
4月 22日（火）　みんなの広場
4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？

子育てコラム～眠りが育てる子どものカ

今月は「食事の時間」について書かせていただきます。乳幼児については授乳の時間ですね。何時に食事（授乳）をしているかを一度チェックしてみてください。1週間ほど記録をとってみると今現在のリズムが見えてくると思います。夜寝る時間は出来るだけ早くして頂きたいのですが（3歳児までなら18時台でもかまいません）そのためにはお風呂に入る時間や食事の時間に工夫がいります。また寝る前の授乳はしっかりとあげてくださいね。…実はこの食事の時間というのも体内時計を整えていく手がかりとなるのです。規則正しくできるだけ同じ時間に食事をとれるように配慮してあげましょう。ただしまだ生後半年未満の赤ちゃんはこの限りではありません。生後半年を過ぎたあたりから3歳ぐらいまでを目途に生体リズムを整えていってあげましょうね！

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。出産後退院した日から１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

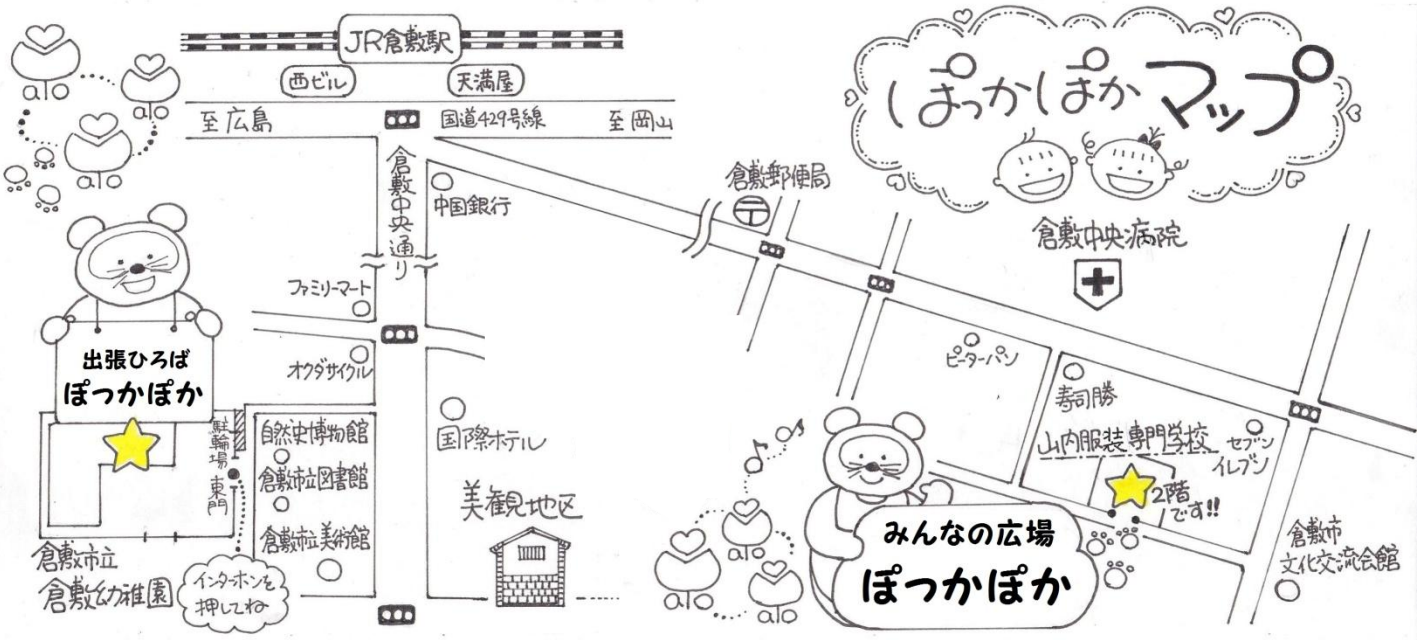
「みんなの広場・ぽっかぽか」（山内服装専門学校2階）

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。