

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。

第120号 平成31年 1月18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

2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
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	



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！



2月6日(水) 10時15分から1時間程度
バレンタインに♡アイシングクッキーワークショップ

2,000円 定員 6名

アイシングには、野菜やフルーツパウダー等の天然色素を使用しています。持ち物は、エプロン、手拭きタオルです。お問い合わせ、申込は、
hearty_sweets3@yahoo.co.jp をお願いします。



2月13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 バレンタイン、お雛様です。

●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 をお願いします。



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。



きくちゃんの何でも相談タイム は (10時から12時)

2月 20日(水) みんなの広場

2月 8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力

睡眠に必要な時間(昼寝も含む1日のトータルな睡眠時間)を知っていますか？新生児の睡眠時間は16～17時間、3か月～11か月は14～15時間、1～3歳では12～14時間というのが大まかな目安となっています。0～3か月の新生児は特に昼夜の別がありません。個人差があっても12～20時間の開きがあります。3歳児の時点で睡眠時間が10.5時間未満だった場合、7歳での肥満リスクは1.5倍というデータがあります。つまり身体の健全な発育という観点からも睡眠は大切だということですね。また、人間にはサーカディアンリズムという体内リズムがあります。1歳半までにこの生体リズムを作るための支援が必要になります。生後3か月を過ぎたところから徐々に夜をまとまてできるだけ長く寝れるようにしてあげましょう。これは子どもの成長にとってとても大切な事です。生体時計を整えるために必要なのは「朝の光」「食事の時間」「生活環境」の3つです。

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？ **産じよく期ヘルパー**

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)

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

初回登録時
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。

