

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。
第107号 平成29年 12月15日発行
みんなの広場・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

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、そしてブレマの時間です。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。

年末は、12/28(木)まで。
年始は、1/4(木)からです。

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	31 お休み		

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いじりママ講座

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。
※9日(火)から実施します。

1月24日(水) 10時10分から11時20分まで
Kamekameさんのペーパーアート講座

●めくれるスクラップブック 500円

●ミニアルバムづくり 1,000円

お正月又はクリスマスを選べます。12月又は1月の
写真を数枚お持ちください。

LINE⇒ <https://line.me/R/ti/p/%40ovn2463m>

お問い合わせ・申し込みは、

kamedayokamekame@gmail.com お願いします。

Q1月のひろば開所日についてQ

1/31(水)は講座開催のため、みんなの広場はお休み
です！ご注意ください。

1/30(火)は、イオンモール倉敷のイオンホールにて出
張子育て支援拠点をを行います！ぽっかぽかスタッフも参
加しますので、ぜひ遊びに来てください！

きくちゃんの何でも相談タイム は (10時から12時)

1月18日(木) みんなの広場

1月19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。

スタッフがお迎えに行きます。正門のインターホンは幼稚園
につながっているので、押さないでくださいね。

年末は、12/22(金)まで。年始は、1/5(金)から です。

子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

0歳から3歳までの子どもがいる家庭で、子どもに睡眠の問題があると認識している親の割合が日本ではとても低いのですが、
実は世界でもっとも夜更かしなのは日本の子どもたちです。3歳のときに11時間以上の睡眠をとっている子どもに比べて9～10
時間未満の睡眠時間の子どもは中学1年生のときの肥満度が1.2～1.6倍だというデータがあります。また、風邪をひきやすいそ
うです。これは大人にも言えることで、毎日が6時間睡眠の人と7時間睡眠の人で比べたデータによりますと、風邪をひく率が4
倍だったそうです。今年もインフルエンザの話題がニュースを賑わす季節になりました。また寒くなると気分も落ち込みがちになり
ます。子どもたちの未来を健全な身体で迎えられるよう子どもの睡眠時間や環境を確保して頂きたいですが、それと同時に子
育て中の親の皆さまもご自身の睡眠を整えてください！

睡眠改善シニアインストラクター 原 陽子

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

「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】

初回来所時に、保険料500円(一家族につき)をお支払いください。
専用駐車場はありません。祝日はお休みです。

※ 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。

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



産じょく期ヘルパー ご利用ください!

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の間に 1日最大4時間まで)

