

# ぽっかぽか通信

6月の予定

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
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	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  
**京子おばちゃんのおしゃれママ講座**

初回 1,000円 2回目以降700円(月2回受講可能な方)  
ひろば利用者のための講座です。お子さんとともに別室で受講します。

6月22日(木) 10時10分から11時30分まで  
**Kamekameさんのペーパーアート講座**

料金 1,500円  
わが子の成長を形に残しましょう。  
●アルバムづくり  
●手形足形アート  
詳しくは  
<http://ameblo.jp/kamekamedayo0/entry-12263347812.html>  
問い合わせ・申込は 090-1011-3280  
[kamedayokamekame@gmail.com](mailto:kamedayokamekame@gmail.com) お願いします。

6月19日(月) 10時から12時まで  
**由紀子さんのリフレクソロジー**

20分 500円 リフレクソジスト 三宅 由紀子  
足裏や手のひらには、からだの臓器と連動しているツボがたくさんあります。日々の生活から、心と体をときほぐしてあげませんか？大人気の講座の為、初めての方優先とさせていただきます。要予約。

6月13・20日(火)  
**乳幼児クラブ in ぽっかぽか**

とことこ(2歳児): 10:15-11:05  
よちよち(1歳児): 11:15-12:05  
春期乳幼児クラブは、倉敷幼稚園で開催中です。詳しくはブログ  
(<http://blogs.yahoo.co.jp/mamatokodomo123>)  
をご覧くださいね。

きくちゃんの何でも相談タイム(10時から12時)は、

6月30日(金) 出張ひろば

6月13日(火) みんなの広場

【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？

第100号 平成29年 5月12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



## 子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

睡眠の質を良くすることは子どもの知的、感情的な発育に大きく影響をします。0～3歳までは神経回路がまだ未熟です。この期間に重要なのは規則正しい日常生活のリズムの確立と愛着形成です。できるだけ、たくさんの愛情をそそいであげてくださいね、人を好きになる力、好奇心をもって、何かに惹かれる心。これらが土台となって人間性や賢さを育ててくれるのです。そのベースはこの時期に育まれます。そして、身体を動かすこと…小児期に活動量が多いことは将来的な慢性疲労症候群にかかる可能性を低くするというデータもありますが、それよりなにより睡眠のためにも適度な運動が必要なのは大人も子どもも変わりません。子どもたちのなかに、落ち着きがない、攻撃性や衝動性をもつ場合にはこの睡眠の質を考える必要があります。また、発達障害のように見える、いわゆるグレーゾーンという子ども達も睡眠を改善することで変わることもあります。うちの子はどうだろう…と思ったら、関係機関に相談してみてくださいね！

睡眠改善シニアインストラクター 原 陽子

## 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につながっているの、押さないでくださいね。



## 「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

## 「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

【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)をお支払ください。  
専用駐車場はありません。祝日はお休みです。

## 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
- ・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の間で 1日最大4時間まで）

