

ぽっかぽか通信

4月の予定

○会員証更新のお願い○

4月は会員証更新の時期です。新年度の保険料500円(一家族につき)が必要となります。

会員番号と名札ケースが変わりますので、よろしくお願ひします！

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。

☆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。

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
京子おばちゃんのきれいなママ講座

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。

4月 適宜
さくら口ばら口でエアーお花見^^♪

折り紙で、さくらやばら等のお花を折りましょう。
簡単に折れるので、ぜひ作ってみてくださいね。
お花見の思い出話など聞かせてくださいね～！

4月17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 リフレクソロジスト 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、心と体をとくま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。

きくちゃんの何でも相談タイム(10時から12時)は、

4月14日(金) 出張ひろば

4月18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98号 平成29年3月24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

春ですね！この季節は固くこわばっていた身体がゆるむ時。環境的にも恵まれ、眠りやすい時期でもあります。睡眠のことを考えていただくにはぴったり！さて、今月は新しくなった必要睡眠時間をお伝えしますね。

新生児(0~3か月)は一日トータルで14~17時間、乳児(4~11か月)は12~15時間、幼児(1~2歳)は11~14時間というのが、だいたいの目安です。お昼寝も含めた一日のトータルな数字です。個体差があるので、この数字はあくまで目安ですが、この範囲からあまりにも出ているとご心配があれば関係機関にご相談くださいね！とくに、新生児の場合はかなりの開きがあるので心配はいりません。ただ、この2歳までの眠りというのは、その後の成長にも大きく影響してくるので、できるだけ早い生体リズムの確立が必要となってきます。来月のコラムは生体リズムのお話です！

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ため、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）

