

ぽっかぽか通信

3月の予定

「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。土日祝日はお休みです。

第97号 平成29年2月17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



3/8・22日(水)は、**ぽこ×ぽかタイム**実施のため、**赤ちゃんタイム**(10時から12時まで)のみとなります。

※ 昼食タイムはご遠慮ください。

【ぽこ×ぽかタイムとは・・・】

お子さんの発達や行動面が、ちょっと気になる・・・という親子の時間です。3月の回をもって終了します。

3月24日(金) 出張ひろば
 3月23日(木) 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？

みんなの広場・ぽっかぽか (in美和・山内服装専門学校)

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。

3月 適宜
 おひなさま づくり♡

折り紙で、おひなさまを作りましょう♪折り紙しながら、おひなさまの思い出話などお話ししましょうね。

3月9日(木) 10時から11時30分まで

抱っことおんぶの講座

定員に達したため申込締め切りました。

講師は、NPO法人 子育てを楽しむ会
 理事長 迫きよみさんをお迎えします。

会場は、倉敷市文化交流会館 1階 中練習室です。

※ 3/9(木)は、講座のみの開催です。みんなの広場は開いてませんので、ご注意ください。

〇4月の告知〇

4月は会員証更新の時期です。新年度の保険料500円(1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！

子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

光の環境について、今問題になっているのはLEDなどブルーライトの問題や、早くからテレビなどを見せることが子どもの睡眠にどう影響しているか...ということです。2014年に学会で発表された論文から見えてくるのは、子どもと大人では光に対しての受ける影響が違う...という事です。特に5歳までの子どもにとって、とても大切なホルモンでメラトニンがありますが、大人に比べて、瞳孔が大きく澄んだ水晶体を持っている子どもは大人の2倍の影響を受けるという結果が報告されています。子どもの睡眠障害とテレビ視聴やコンピューターゲームのようなメディアの使用の関連性が多くの研究によって証明されつつあることから、子どもたちの睡眠と光環境の影響の大きさは今後ますます注目されると思います。そのことを踏まえての睡眠環境を考えてあげたいですね！

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☆

☆毎週水曜日は、

赤ちゃんタイム☆

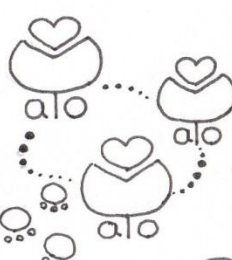
水曜日(10時から12時)は 6か月までの赤ちゃんともママ、そしてプレママの時間です。

☆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。





JR倉敷駅

西ビル

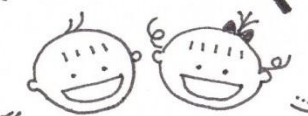
天満屋

至広島

国道429号線

至岡山

しまっかしまっかマップ



倉敷中央病院



倉敷郵便局

中国銀行

倉敷中央通り

倉敷物語館

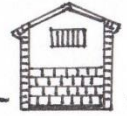
★みんなのしまっかカフェ



お子様とご一緒に

国際ホテル

美禰見地区



ピタパン

寿司勝

山内服装専門学校

セブンイレブン

★2階1です!!

倉敷市文化交流会館



みんなの広場
しまっかしまっか



ファミリーマート

オクダサイクル

自然史博物館

倉敷市立図書館

倉敷市美術館

駐輪場
東門

倉敷市立倉敷幼稚園

インタホンを押しね