

ぽっかぽか通信



「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96号 平成29年1月20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 & FAX (086)427-5550



2/8・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。お子さんの遊びを見守りながら、スタッフと一緒に、お子さんへの関わり方について、ゆっくり考えてみませんか?要予約制です。

2/8・22日(水)は、きくちゃんの何でも相談タイム(10時から12時)は、
2月10日(金) 出張ひろば
2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。

2月 適宜
節分☆おには外ふくは内BOXづくり(ハ)

折り紙で、節分の豆入れと一緒に作りませんか?豆まきで使った後は小物入れにもなりますよ。おにさんとおふくさんの可愛いBOXです♡おうちでぜひ使ってね!

バレンタイン☆はあとづくり(ハ)

バレンタインに折り紙でハートをプレゼント♪なんていかがですか?折り紙しながら、バレンタインの思いで話などお話ししましょう。

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28			

☆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、

O+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。

3月の講座予告

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

抱っこする人も子どもも楽ちん・安心な抱っこ・おんぶの仕方を皆で学んでみませんか?

講師には、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。

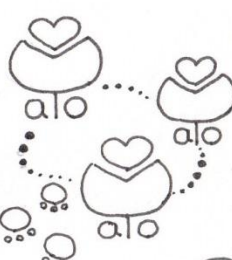
※ 3/9(木)の みんなの広場は、講座のみの開催となります。ご注意ください。

子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

赤ちゃんは生後3ヵ月くらいから生体時計といって、身体の中にリズムを作り始めます。これは地球時間が24時間であるという生活環境に合わせて身体のリズムをつくる、とても大切な事です。このリズムを作るのに大切なことが3つあります。「朝の光」「食事」「生活環境」です。そして、3ヵ月を過ぎたころから徐々に寝る時間、起きる時間を決めていって下さいね。夜は8時ごろまでにはお布団に入るようにしてあげてください。それより早くても大丈夫!ヨーロッパでは6時台に寝かせる家庭もあります。そして、早く寝る習慣がついているほど、長く寝てくれます。遅く寝かせるほどすぐ起きるのです。(私たちが考えるのと逆です)そして、部屋の明かりは豆球くらいにして下さいね! 明るいメロトニンというホルモンが分泌されないことを筆頭に、最近では皮膚で光を感知しているということがわかり、明るい環境では良質な睡眠はとれず、すぐ目が覚めるなどの行動につながるので光環境には気を付けてあげましょう!

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☆



JR倉敷駅

西ビル

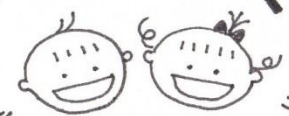
天満屋

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



みんなの広場
しまっかしまっか

★2階1です!!

ピタパン

寿司勝

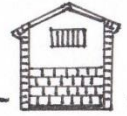
山内服装専門学校

セブンイレブン

倉敷市文化交流会館

国際ホテル

美禰見地区



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