

ぽっかぽか通信



12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。



12/14・21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。



きくちゃんの何でも相談タイム(10時から12時)は、12月の開催は未定です

決定次第 お知らせします! 申し訳ありません!

【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?



子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

日ごとに寒くなってきました。お布団も寒さに合わせて変えていきましょう。掛け布団は軽くて温かいものを、ただ、アクリルやポリエステル(フリースなど)は汗を吸わず、蒸れなどをおこし、睡眠の質を下げますので、できるだけ天然繊維のものを・・・バジャマなどにも綿のものを選んであげてくださいね! また、アクリルやポリエステルで作られた毛布などは、羽毛ふとんなど掛け布団の上に重ねて使うには温かさを逃がさないため、重ねる順番に注意して使ってくださいね! 化学繊維で作られたものは出来るだけ肌に触れないように・・・毛布は綿毛布の他に、最近は洗えるウールの毛布も出ています。また、綿毛布は敷布団の上にシーツ代わりに使うのもお薦めです(敷布団は少し固め)。生まれてすぐの赤ちゃんは体温調整能力がありません。それは生まれたあとに、汗腺が作られていくからです。お布団もねまきも皮膚呼吸を妨げないものにしてあげてくださいね!

睡眠改善インストラクター 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☆

年内は、12/16(金)が最終日です。

年始は、1/6(金)から開所します。

年内は、12/28(水)まで

(10時から12時まで)のみの開所です)

年始は、1/4(水)から



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
京子おばちゃんのかいれい字ママ講座

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。



12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

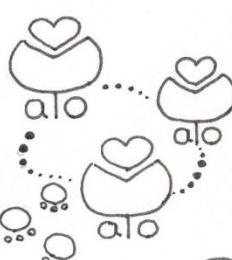
20分 500円 リフレクソロジスト 三宅 由紀子
足裏や手のひらには、からだの臓器と連動しているツボがたくさんあります。日々の生活から、心と体をときほぐしてあげませんか? 初めての方優先、要予約制。

みんなの広場・ぽっかぽか (in美和・山内服装専門学校)

| 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 午前のみ | 29 | 30 |

☆毎週水曜日は、赤ちゃんタイム☆
水曜日(10時から12時)は 妊婦さん～6か月までの第1子の赤ちゃん対象です。

☆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とさせていただきます。



JR倉敷駅

西ビル

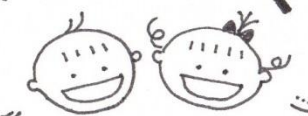
天満屋

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

ファミリーマート

オクダサイクル

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

ひろば
しまっかしまっか



駐輪場
東門

自然史博物館

倉敷市立図書館

倉敷市美術館

倉敷市立倉敷幼稚園

インタホンを押しね

