

ぽっかぽか通信

8月



「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90号 平成28年7月21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



8/10・24日(水)は、**ぽこ×ぽかタイム実施のため、通常のひろばは、10時から12時までとなります。** ※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、

8/12(金) ひろば・ぽっかぽか

8/30(火) みんなの広場 ぽっかぽか

【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。大人気の時間なので、譲りあいながら過ごしましょう。

8/14(日) **くらしき縁日夏まつり in 倉敷物語館**

お盆の美観地区で夏祭り開催！ぽっかぽか共催企画です。

子ども達はもちろん、おとも楽しめるアトラクションがいっぱい！みんなで楽しい時間を過ごしましょう！飲食コーナー、ステージイベントもありますよ。浴衣の着付けや映像を使った水族館、段ボール迷路など…ぜひ遊びに来てね♪

子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

睡眠の周期の話です。睡眠周期ってご存知ですか？

深い眠りと浅い眠りが一晩の内に大人では4～5回繰り返されるのですが、その時、1回にかかる時間が大人の場合は約90～120分間で繰り返されます。ところが、赤ちゃんはまだまだ生体リズムが確立されていないため、生後2～4週間の赤ちゃんで40～50分、18～24カ月頃には約60分になります。そして2～4か月までの赤ちゃんは昼夜の別なく2～4時間寝ては起きてお乳を欲しがります。生後3か月ぐらまでの赤ちゃんは睡眠の約半分がレム睡眠といわれます。ですので、見ていると、ぴくぴくと手足が動いたり、身体の動きが頻繁に見られます。脳神経系がとても活発に発達しているこの時期、特に3歳までの睡眠を大切にあげてくださいね！

睡眠改善インストラクター 原 陽子

ひろば・ぽっかぽか・8月の予定

倉敷幼稚園で開催のひろばは、
毎週金曜日10時から15時のみ開所☆

みんなの広場・ぽっかぽか・8月の予定

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)

ひろばに来る時間を使って、めざせ！きれいなママ！別室での指導となるので、お子さんを連れて受講してください。8/16(火)はお休みです。

8月25日(木) 10時～13時30分まで
ベビマ&ペーパーアート体験会

参加費 1,600円 要予約制。各回6組。

ベビーマッサージで親子の絆を深める

癒しの時間を過ごしましょう♪

ペーパーアートで成長する我が子の思い

を残しましょう。バスタオル&

出産時の写真をお持ちください。

<http://s.ameblo.jp/kamekamedayo0>

※ 予防接種24時間以内は避けてください。



8月22日(月) 13時から15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、心と体をとまらなくしてあげませんか？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。要予約制。

8月7日(日) 10時から12時まで

3世代講座「おやじをやる～これからの子育て～」

講師：倉敷市立短期大学 平岡敦子先生

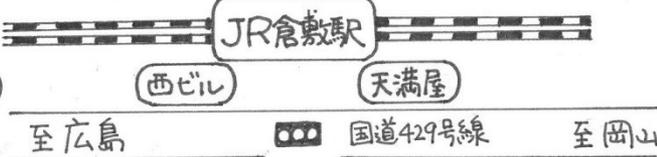
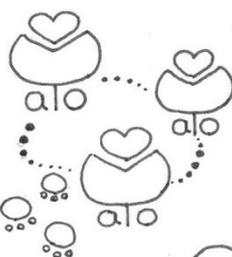
場所：男女共同参画推進センター(ウイズアップくらしき) 第1会議室

子ども達が健やかに育つためには、ママはもちろんパパやおじいちゃん、おばあちゃん、地域みんなの協力が必要です。今の子育てについて一緒に学びましょう！



☆毎週木曜日は、
0+1(ゼロいち)の日☆

さろん♪ぽっかぽか閉所のため、毎週木曜日を0歳、1歳の親子のみの時間とさせていただきます。



しまかしまかマップ



ひろば
しまかしまか

倉敷市立
倉敷カサ園

インタホン
押しね

- 自然史博物館
- 倉敷市立図書館
- 倉敷市立美術館

- ファミリーマート
- オクダサイクル

倉敷中央通り

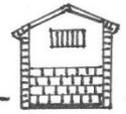
中国銀行

倉敷物語館

★ みんなの
しまかカフェ

国際ホテル

美雀見地区



お子様と
ご一緒に



倉敷郵便局

倉敷中央病院



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!!



みんなのひろば
しまかしまか

倉敷市
文化交流会館