

ぽっかぽか通信

7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89号 平成28年6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 & FAX (086)427-5550



7/13・27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、7月の日程が決まり次第お知らせします！

【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。

みんなの広場・ぽっかぽか・7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)

ひろばに来る時間を使って、めざせ！きれいな字ママ！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。

7月6日(水) 10時30分から12時まで
ママのための写真講座～公園編～

参加費 500円 場所: 倉敷みらい公園

夏のさわやかマラソン第2弾！写真家の松本 紀子さんが、子どもの写真をうまく撮るコツを教えてください。

QRコードからお申込みください。

持ち物は、カメラとレンズ、子どもの着替え、楽しめるもの、水分 です。



7月25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、心と体とをき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。要予約制。

7月30日(土) 10時から12時まで
パパウェルカムデー

幼稚園のひろばで好評だったパパウェルカムデーを、みんなの広場で行います！パパはもちろんおじいちゃん、おばあちゃんもぜひ遊びに来てくださいね。

※ 昼食タイムはありません。

子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

暑い季節がやってきました。この時期は気温が高いだけでなく、湿度も高くなるなど、あまり望ましくない睡眠環境になります。湿度が80%を越えますとどうしても質の良い睡眠を摂ることは難しくなります。

そこで、除湿器を使うなどして、湿度管理をしていただくと、眠りの環境はグンとよくなります。湿度は50～60%が理想的で、室温は暑い夏の夜はだいたい26℃が寝具を使った睡眠には良いとされています。また、パジャマは綿のガーゼやサッカーなどの夏のさらりとした織りのものを選んであげてくださいね！綿のタオルケットや羽毛なら極薄いダウンケットなどを掛けてあげてください。意外と夏場はお腹を冷やすこともあるので、裸で寝させるようなことはしないで、裸でも綿の腹巻などでお腹を冷やさないようにしてあげてくださいね！

尚、冷気が直接身体にあたるのは危険なので、寝る場所にも注意が必要です。

睡眠改善インストラクター 原 陽子

ひろば・ぽっかぽか・7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**☆

乳幼児クラブ in ぽっかぽか 春期開催中！よちよち組のみ実施しています。詳しくは、乳幼児クラブのブログ(blogs.yahoo.co.jp/mamatokodomo123)を見てね。

☆毎週木曜日は、

0+1(ゼロいち)の日☆

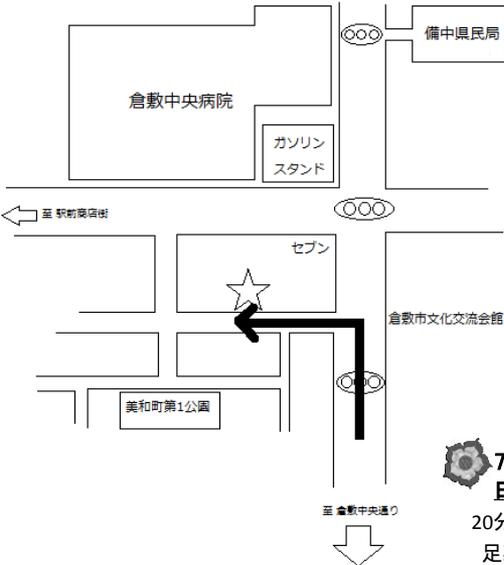
さろん♪ぽっかぽか閉所のため、毎週木曜日を0歳、1歳の親子のみの時間とさせていただきます。

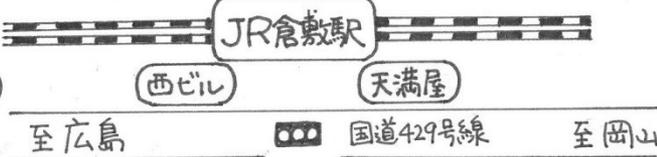
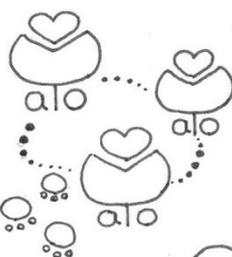
7月14日(木)は、スタッフ研修のため開所時間は10時～13時まで。ご注意ください。



← 至 駅前商店街

至 倉敷中央通り





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

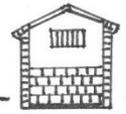
インタホン
押しね

- 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

国際ホテル

美雀見地区



倉敷物語館
★ みんなの
しまかカフェ



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