

ぽっかぽか通信

平成28年4月から、「みんなの広場・ぽっかぽか」が
倉敷市美和にある山内服装専門学校2階で、スタート！

月曜日から金曜日 10時から15時 開所します。

倉敷幼稚園2階での「ひろば・ぽっかぽか」は、
週1回の出張ひろばとなり、毎週金曜日のみ開所となります。
「みんなの広場」「ひろば」「さろん」でお待ちしています♡

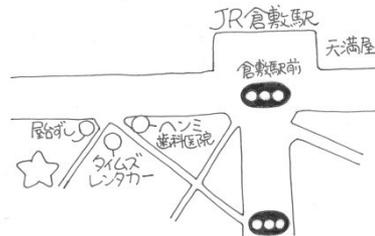
第86号 平成28年3月17日発行
みんなの広場・ぽっかぽか
(倉敷市美和1丁目8-5 山内服装専門学校2階
TEL & FAX (086)427-5550



さろんぽっかぽか・4月の予定

赤ちゃんさろん & きれい字ママ講座は、
毎週火曜日10時から13時まで開催☆

さろんぽっかぽかは、JR倉敷駅南
口から徒歩3分。「タイムズレンタカー」
「や台寿司」の間の道に入ってすぐの民
家です。普段のひろばとは違う雰囲気の中
で、ゆったりと過ごしましょう。



きくちゃんの何でも相談タイム(10時から12時)は、
4月12日(火) さろん で
4月21日(木) みんなの広場 で実施します。

ひろば・ぽっかぽか・4月の予定

倉敷幼稚園で開催のひろばは、4月1日(金)から
毎週金曜日10時から15時のみとなります…

要注意！

☆出張ひろば・ぽっかぽかプラスは平成28年3月24日(木)で閉所!!



子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

春ですね！「春眠暁を覚えず」の言葉にもあるように、この時期は睡眠環境(温度・湿度)が眠りに適しています。寒さに緊張していた身体を緩める季節でもあります。脳の発育にとって0～3歳の第1時期は一番大事な時期でもあります。生後2か月ぐら
いから徐々に睡眠のリズムをつけてあげましょうね！

新生児(0～3か月)に必要な睡眠時間はお昼寝を含めて16～17時間です。乳児(4～11か月)では14～15時間、幼児(1～2歳)では12～14時間、学童前期(3～5歳)では11～13時間となっています。これを目安にしてわが子の睡眠を気にかけてあげてください。生体リズムの確立は早いほど神経回路に組み込まれるため、無理なくとも自然に早寝早起きができるようになります。

睡眠改善インストラクター 原 陽子

みんなの広場・ぽっかぽか・4月の予定



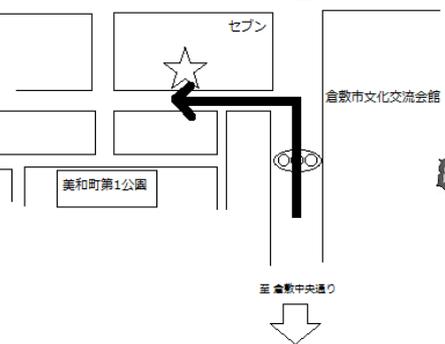
ひろば・ぽっかぽかで好評だった講座は、「みんなの広場」で継続開催！
従来通りよろしくお願ひします。

4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、心と体をときほぐしてあげませんか？大人気の講座の為、事前予約制、初めての方優先とさせていただきます。

4月20日(水) 10時から11時30分まで
0+1(ゼロいち)タイム

0～1歳児の親子さんの 時間です。皆で輪になってワイワイおしゃべりしましょう♪会うたびに大きくなっていく子ども達の成長が楽しみです。



4/13・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。

ひろば移転のため、4月は託児サービスの予約を受付しておりません。
再開の時期については、ぽっかぽか通信にてお知らせします。

☆平成28年度 利用登録更新のお願い☆

4月の初回利用時に、ひろば保険料500円(1家族につき)の支払いをお願いします。

利用者番号と名札ケースが変わりますので、スタッフにお声かけください！