



# さかえ・こどもセンター 2026/3月予定表



住所：市川市北国分4-10-3 TEL047(373)0191

- 1才以上の親子は「午前10時～12時」、妊婦さんと0才は「午後1時～3時」にどうぞ。  
兄弟のいる0才さん、妊婦さんは午前の時間にいらしてくださいね。※水曜日の開所時間は「午前9:30～11:30」です。
- お弁当タイムは、12時～13時。食後のティータイムもおすすめです。  
※お弁当タイムは、毎週水曜日とアンティ・マミーの日はお休みです。

☆ 赤字で書いてあるプログラムは予約が必要なものです。遊びに来た時や電話にて予約をお願いします。

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	アンティ・マミー (9:40～) 園庭開放	みんなであそぼう 堀之内公園 10:30～11:30	オープン・スペース 9:30～11:30 園庭開放 1才～	オープン・スペース 園庭開放 1才～	オープン・スペース 園庭開放 1才～	園行事の為 お休み
午後	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん	
	9	10	11	12	13	14
午前	オープン・スペース 園庭開放 1才～	オープン・スペース 園庭開放 1才～ とんとんぱコンサート♪	オープン・スペース 9:30～11:30 園庭開放 1才～	オープン・スペース 園庭開放 1才～	オープン・スペース 園庭開放 1才～	園行事の為 お休み
午後	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん 発育測定 看護師ミニ講座	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん 離乳食講座	オープン・スペース 0才と妊婦さん リラックスヨガ	
	16	17	18	19	20	21
午前	アンティ・マミー (9:40～) 園庭開放	オープン・スペース 園庭開放 1才～	オープン・スペース 9:30～11:30 園庭開放 1才～	オープン・スペース 園庭開放 1才～	春分の日のため お休み	園行事の為 お休み
午後	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん アロマハンドトリートメント		
	23	24	25	26	27	28
午前	オープン・スペース 園庭開放 1才～	オープン・スペース 園庭開放 1才～ 大野アンティマミー (大野公民館)	オープン・スペース 9:30～11:30 園庭開放 1才～	ホットスペース	オープン・スペース 園庭開放 1才～ 心理士相談	園庭開放 10:30 ～ 12:00
午後	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん HAPPY マタニティ	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん 発育測定	オープン・スペース 0才と妊婦さん 心理士相談	
	30	31				
午前	オープン・スペース 園庭開放 1才～	オープン・スペース 園庭開放 1才～				
午後	オープン・スペース 0才と妊婦さん	オープン・スペース 0才と妊婦さん				



本格的な春のシーズンがやってきましたね。新年度へ向けて新しい生活の準備が始まる方もいるでしょうか。過ごしやすい気候にもなります。気持ちよく目覚め外気に触れる機会も増えることでしょう。新生活に向けて、無理なく生活習慣の見直しを行うチャンスかもしれません。まだまだまとまって眠る時間のもてない方もいるかもしれませんが、こまめに横になって体をラクにするところから始めてみましょう。「早寝早起き」と言われますが、うまくいかない時は「早起き→早寝」と順番を変えてみるのもおすすめです。8時ころまでのおひさまの光を浴びる事で12時間～14時間後頃に気持ちの良い眠気を感じると言われています。寝かしつけもラクになったら一石二鳥です♪午前の園庭あそびもおおすすめです。是非試してみてくださいね。

### 『絵本のすすめ』

センターではおしまいの時間に絵本の読み聞かせをしています。園児が購入している福音館月間絵本の定期購読を申し込むことができますよ。

福音館の絵本は子どもたちの生活に目線を合わせた内容のものが多くです。親しみが持てる内容なので、安心感を感じやすいかもしれませんね。

0歳向けから5歳向けまであります。

ご相談にものりますのでお声がけくださいね♪



☆外遊びデビューしてみませんか☆  
園庭開放では、園庭で園児(遊びのモデル)と自由に遊ぶことができます。スタッフもいますから安心してご利用ください。



～持ち物～

身体を拭くタオル・水筒やマグ・帽子  
着替え一式

※履物は裸足でも靴でも構いません

#### \* みんなであそぼう:3日(火)10:30～

北国分駅近くの堀之内公園で体操などをして遊びます。詳細はセンターまでお問い合わせください。

#### \* リラックスヨガ(要予約):13日(金)13:00～

お子さんと一緒に参加できるヨガです。リフレッシュタイムにいかがですか？

#### \* 心理相談(要予約):27日(金)

橋本洋子先生(臨床心理士 公認心理師)がいらしてセンターで過ごします。

お子さんのこと、ご自身のこと、ご家族のこと…なんでも結構です。1人1時間じっくり話しませんか？

#### \* ホッとスペース(要予約):26日(木)

お子さんの成長や発達が気になる方、ママ同士で情報交換しながら、ゆったり過ごせます。

1歳を迎えたばかりで初めて午前遊びに来てみようという方、少ない人数で過ごしたいという方もどうぞご利用ください。

#### \* アンティ・マミー(要予約):2日(月)16日(月)9:40～11:40

子育てサポーターの方(マミーさん)が子どもを預かります。お母さんには少しの息抜きタイムを！子どもたちはみんなで遊ぶ…そんな時間です。

<お問合せ・ご相談・家族の近況・愚痴…何でもお気軽にどうぞ！>

☎047(373)0191

✉center.kazenotani@gmail.com